ॐ तत्सत्॥

श्रीगणेशाय नमः

आरोग्यशिक्षा।

मंगलाचरण।

दोहा—जासु कृपाकर मिटत सब, आधि व्याधि अपार।
तिह प्रभु दीनदयालुको, वंदहु वारम्बार॥ १॥

प्रस्तावना।

प्रथम ईश्वरका धन्यवाद करना चाहिये और विचारना चाहिये कि आज भरखंडमें जितनी रोगोंकी अधिकता हुई है और होती जाती है; इसे कौन नहा ानता है पचास वर्ष पहले जितनी आरोग्यता (तंदुरस्ती) थी आज उसक ांश नहीं शतांश भी नहीं है।

जिस भारतवासीको ध्यानसे देखोगे उसे ही रोगी निर्बल और हतश्री ंओगे बहुत से लोग सैकड़े पीछे ९० रोगी ख्याल करते हैं; कोई कोई सौ में ौ ही रोगी बतलाते हैं; यहांतक कि एक हमारे सत्यप्रिय बुद्धिमान् मित्र प्रति ैकड़ा २०० व्याधिग्रस्त हैं ऐसा अनुमान करते हैं; अनुमान ही नहीं करते हैं ंतु इस आश्चर्यमय उक्तिका इस ढगसे प्रमाण भी ठीक ही ठीक दिये देतेहैं कि ादि १०० भारतवासी इकट्ठे करके उनका यथायोग्य व्याधिविवेचन कियाजाय ो मालूम होगा कि किसी को १ किसी को दो और तीन तथा इससे भी अधिक याधियाँ किसी किसी को हैं; कदाचित् ही कोई नीरोग हो इस हिसाबसे प्रति ैकड़ा दो सो ही क्या वरन् इस से भी अधिक व्याधियां चिपटी हुई मिलें तो आश्चर्य नहीं।

पुराने ढंगकी बीमारियां तप खाँसी शूल कुष्ठ प्रमेह आदि तो दस बीस गुने ह्वी सही परंतु नये नये ढंगकी प्लेग जैसी भयंकर बीमारियों ने भारतवासियों

को इतना भयभीत किया है कि क्षण क्षण खाते पीते सोते जागते भयानक भू प्रतीत होतीहैं इस कालदेवीने किरोडो भारत नर नारियों का संहार किया र किया ही पर जो बचे हैं वे भी आये दिन इसके आक्रमणके भयसे भयातु ही रहते हैं।

दूर क्यों जाओ अब से पचास ही वर्ष पहले न इतनी सफाई थी न इतन दवाई थीं पर प्रजा सुखी थी आज नगर नगर गॉव गॉव क्या वन जंगल भी सफा ईसे साफ होगये हैं गाँव गाँव गली गली दवाखानेके दवाखाने बने हैं, विज्ञापन वालों ने भी अपनी २ दवा की तारीफ के बाजे बजानेमें कमी नहीं रक्खी यहांतक कि जिसके न पेट में रोटी है न बदन पर कपडा उस के भी झोंपडे दवा की दो चार शीशी जरूर रहती हैं और है भी सही " मरता क्या न करता" पर इन सब का परिणाम क्या हो रहाहै सोचिये विचारिये गौरकीजे वही कहावतहै रहीहै कि "मरज बढ़ता गया ज्यों ज्यों दवा की"

प्यारे भाइयो ! क्यों ऐसी दुर्दशाहै ? इसके कारण अनेकहैं जिनमें से मुख्य अधर्म और अनाचार ही प्रतीत होतेहैं। नवशिक्षाशिक्षित भ्रातृगण ! अधर्म और अनाचार से व्याधियों का होना सुनकर चौंकिये नहीं देखिये हरएक रोगका कारण आहार या विहार ही हुआ करता है. जिनका धर्म और आचार से घनिष्ठ संबंध रहता है, धर्म और आचार हरएक देशका उसकी प्रकृति आदि के अनुकूल यहा के प्रधान विज्ञ पुरुष बहुत कालके विचारोंसे नियत करते हैं जिनका सा हिक व्यवहार प्राणीमात्र को सुख का हेतु हुआ करता है, हरएक सब के लाभा लाभ के तत्वज्ञ नहीं होसके इस लिये कहीं उसको धर्म और कहीं कानून कह मर्यादारूप से व्यवहार में लायाजाताहै। कानून या मर्यादा प्रत्यक्ष रूपमें असत् आचरण से बचासक्ते हैं, परन्तु जब जिस जिस आहार या विहारका धर्मसे संबंध होना मनमें खचित होजाता है तो उस उस अयुक्त आहार या विहार रूप असत् आचरण से मन में इतनी ग्लानि उत्पन्न होजाती हैकि फिर क्या प्रत्यक्ष और क्या परोक्ष सर्वत्र ही उस की ओर रुचिमात्र भी नहीं होती और अयुक्त अ विहारजन्य बीमारियों से बचकर नीरोग हृष्ट पुष्ट और सदासुखी रहते हैं । सो

रीतें भारत से उठ गईं और उठी जाती हैं जिससे अधिक व्याधियोंकी उत्पत्ति और वृद्धि हुई और होती जारही है—

दृष्टांतके लिये देखो एक आतशक जिसे गरमी सिफलिस और फिरंग नामसे पुकारते हैं इसका कारण असद्विहारजन्य अधर्म नहीं तो और क्या होसक्ता है। यह रोग प्रायः व्यभिचारी मनुष्यों हीं को होताहै मानों परमेश्वरने व्यभिचाररूप असत् आचरणकारी मनुष्यों को दंड देनेहीके लिये यह घोर व्याधि पैदाकरी है। क्योंकि धर्मारूढ सत्कुलीन घरों के स्त्री पुरुषों में इसके दर्शन भी नहीं होतेहैं—इसी प्रकार प्रत्येक ही रोगका कारण अयुक्त आहार विहार जन्य असत् आचरण ही हो ताहै यदि विचारपूर्वक पहले ही से उसका वर्ताव ठीक रहै तो अवश्य तज्जन्य व्याधि कदापि न होगी; और देशमें नीरोगता और सुखकी वृद्धि होगी।

अयुक्त आहार और अयुक्त विहारके अतिरिक्त दारिद्र और चिंताभी अनेक प्रकार व्याधियों के प्रबल कारण हुआ करतेहैं और आज भारतमें दरिद्र और चिंता बहुतही बढगये हैं प्यारे नौजवान शिक्षित साहिबो!आप नये फैशन का चश्मा लगाकर देखतेहो तो आप को मुल्कमे तरक्कीही तरक्की नजर आतीहै उपदेश और आरामके या कोरिशन के नित्य नयेसे नये चमकीले भडकीले सामानोंसे मुल्क भर रहाहै; लोग खूब कमाते खाते नजर आतेहैं। फिर आपको देशभर में दरिद्र और चिंताकी अधिकता का कैसे विश्वास हो; पर जरा गौरसे देखिये पचास साठ बरस पहले ही एक रुपये का दो डेढ मन पक्का अनाज और चार पांच सेर पका घी बिकता था। और अब जैसे दिखाऊ शानशौकी के चमकीले विलायती सामानों के दर्शन तो क्या नाम भी नहीं था। बस तीन चार रुपये महीने मे अच्छे घरानेके गृहस्थी का सुख से निर्वाह होता था फिर चिंता किस बात की आज अच्छा गृहस्थी कहलाने में पचास नहीं पांच सौ रुपये महीने में भी सुखसे निर्वाह नहीं करसकता हर समय बुन उधेड और चिंता ही रहती है। और क्यों न हो आठ सौ की फिटन दोही महीने मे बिगडगई। बीसका बिजली का लेंप बीस ही दिनमें टूटके एक कौडी का नहीं रहा इत्यादि कहांतक कहें। दस बीस रुपये कमानेवाला तो दारिद्री और चिन्तायुक्त हैही पर नहीं; इस खर्चे के सामने हजार कमानेवाला भी दारिद्री ही है और चिंता युक्त फिर सुख कहाँ।

बाजारों में या किसी दूसरे के घरमें जब ये चमकीले सामान हमारी नि
पडते हैं एकदम जी ललचा देतेहैं धन का धर्म का शरीर सुखका विचार छो
समय और चाचल्य के अधीन हो उसके ग्रहण करने मे इतना जी तडपता है
ईमान से बेईमानी से दगासे फरेबसे छल से कपट से जैसे बने पैसा कमाना
उन परम हानिकारक अदृढपर ऊपरी चमकीले नित नये सामान से ...
यही चिंता दिनरात चित्त पर सवार है। जब इतनी चिंता है तब शरीर नीरो
कैसे रहसक्ता है कोई न कोई रोग अवश्य चिमटही जाता है विशेष यह कि चित
युक्त मनुष्य कभी हृष्ट पुष्ट नहीं होसक्ता सदा निर्बल और हतश्री रहता है आ
देशमे कमजोरी इतनी बढी है इस का मुख्य कारण फिकर (चिंता) ही है औ
जब कमजोरी प्राय सभी को है और कमजोरी सब व्याधियों की जड है तो फि
मनुष्यों में इतनी व्याधि की अधिकता नहो तो क्या हो।

जो निर्बल (कमजोर) होता है उसे जरा सी गरमी जरा सी सरदी थोडी ही
धूप थोडाही खान पानके अतर सहन नहीं होसक्ते और झट कुछ न कुछ व्याधि
उत्पन्न कर देतेहैं। इसी से बडा विचार है कि जब तक ये चमकीले सामान नित
नई विशेषतासे हमको अपने बाजारोंमें मित्रमडलमें पास पडोसमें दृष्टिगोचर
होते रहेंगे तबतक हमारी फिजूल खर्ची का मिटना निर्बलता का हटना और
व्याधियों का घटना कठिन ही नहीं असभव प्रतीत होता है इससे ईश्वर ही दयाकरें।

इनके सिवाय इस समय में आरोग्यचर्या का अविचार और तीक्ष्णतर औषध
धादिका प्रबल प्रचार से भी भारत के निर्बल मनुष्यों में व्याधियोंकी उत्पति और
वृद्धिका कारण होगये हैं। यह सभी जानते हैं कि हृष्ट पुष्ट हट्टेकट्टे बलवान् मनुष्यों-
को विशेष सरदी गरमी खान पान का अतर आदि सभी सहन होतेहैं प्राय किसी
से कुछ हानि नहीं होती। हानि होती है कमजोरों को और भारतमें अब कम-
जोरी बहुत ही बढी है सो हम ऊपर बताचुके हैं और आप प्रत्यक्ष भी
कमजोरी देख ही रहे हैं और बलवानों की अपेक्षा निर्बलों को आरोग्यचर्या की वि-
शेष आवश्यकता है यह भी सभी जानते हैं, पर समय का भूत ऐसा सवार हुआहै
कि जानबूझकर भी किसी का ध्यान इधर नहीं इस समय ध्यान है यूरोपियनों की
नकल करने का लेकिन सोच यही है विचारके साथ नहीं वे ढंढे मुल्क के हैं बल-

हैं उनकी जठराग्नि प्रबल है वे पाँच बार खाकर पचासक्ते हैं। हम गरम
क के हैं हमारी जठराग्नि उतना प्रबल नहीं है और निर्बल हैं।दो बार से अधिक
ा नहीं पचा सक्ते तौभी उनकी देखा देखी खावेंगे ५ ही बार उन को उनकी
ति के और बल अनुकूल गरम चाह और ठंढा बरफ दोनों माफक होसके हैं।
हम को दोनों ही हानि कारक हैं। पर हम तो चाह और बरफादि के नशे
तरह अभ्यासी होगये और होते जाते हैं। नशा हानि करता है पर नशेबाज
छिये कैसा गुणकारी बतावेंगे; यही दशा इनके भक्तोंकी है।
नहीं इस समय अकल की इल्म की तेजी है विचार करें तो जान सक्ते हैं
हर एक मुल्क में उस की प्रकृति के अनुसार ही पदार्थ सानुकूल हुआ करते
दूसरे मुल्कोंके उत्पन्न अथ च दूसरे मुल्क के व्यवहारके पदार्थ अन्य मुल्क
क ठीक सानुकूल नहीं होसक्ते और ऐसे ही दूसरे मुल्क की औषध तथा वहाँ
सा खान पान भी सानुकूल नहीं होता है; लिखा भी है कि "यस्य देशस्य यो
स्तज्जस्तस्यौषधं हितम्" अर्थात् जिस देशमें जो प्राणी उत्पन्न होता है परवरिश
ा है वहाँ ही का खान पान औषधादि उसे ठीक सानुकूल और हितकारक
ा है दूसरे देश का उतना सानुकूल और हितकारक नहीं होसक्ता क्योंकि
पारमाणविक अंशांशों से उस का शरीर बना और परवरिश पायाहै दूसरे
के पदार्थोंमें उनसे पारमाणविक अंशांशों का बहुत अंतर होता है जो विर-
ा कभी कभी विष के समान दुष्प्रभाव करजाती है, और नहीं तो विकार कारक
होती ही है। इन बातों का विचार तभी होसकता है कि जब बुद्धि के दीपक
आलस्य इश्कबाजी और देखा देखी को रीस का फानूस दूर करदें। और तभी
देश की प्रकृति के अनुकूल आरोग्यचर्या के अनुसरण से उन्हें पहले समय के
ते नीरोगता और हृष्टि पुष्टि से सुख प्राप्त होसक्ता है और वह आरोग्यचर्या
अगाडी कहेंगे।

जैसे रोगों की अधिकता ने प्रचंड रूप धारण किया है उसी भाँति चिकित्सा-
ाली की अधिकता ने भी कम प्रचंड रूप धारण नहीं कियाहै। महीनों की
कित्सा से यथाक्रम निर्मूल होनेवाले बडे बडे भयंकर रोगों को दिनों नहीं घंटोंमें
राम करदेनेके दावा करनेवाले वैद्य डाक्टर हकीमों की भी कमी नहीं है भगवान्

धन्वतरिजी ने बहुत रोगों को कर्मरोग और असाध्य मानाहै । हकीम लुकमाननें भी बहुत बीमारियोंको ला इलाज बतायाहै । इस समय के भी विज्ञ डाक्टर वैद्य हकीम अकसर बडी बीमारी को बरसों के इलाजसें आराम होना कठिन जानतेहैं लेकिन इश्तिहारी दवा वेचनेवालों में बहुत से ऐसे उठे हैं कि जिनके नजदीक बडे से बडी भयकर कुष्ठ प्रमेह आदि जैसी महाव्याधि उनकी रुपये सवा रुपये की दवा से दो ही दिनमें निर्मूल होजावेगी और जो बीमारी नहीं जावे तो चौगुने अठगुने दाम उलटे फिर देनेके लिखने की बहादुरी दिखाते हैं, ऐसी ही बातोंसे आज देश की यह दशा है। इसी प्रकार इस समय के चिकित्सक समूह में भी शीघ्र मत्र की भाँति आराम करदेनेवाली औषधि का विचार और प्रचार खूब बढरहा है तथा रोगी और रोगी के परिचारक भी महीनों में यथाक्रम आराम होनेवाली भयकर महा व्याधिको उसी दम आराम करदेनेवाले चिकित्सक और औषध को परम मान्य समझ गये हैं । क्यों नहीं समय ही ऐसा है । जब छह महीने का मार्ग रेल की कृपा से १ ही दिन में पूर्ण होता है महीनो में आनेवाला समाचार तार के द्वारा चार घडी में आजाता है बरसोंका काम मशीन घटों में करडालती है सभी बातों में जल्दी जल्दी है फिर बीमारी के आराम में देर क्यों हो ? पर यह नहीं ख्याल करते कि शीघ्र और चैतन्य का एक धर्म नहीं है, नहीं तो आज पैदाहुआ बच्चा किसी भी युक्तिसे ६ महीने में जवान नहीं होसकता । और कल्पना करो कि कोई तजवीज ऐसी हो तो उसका परिणाम कितना भयकर होसकता है, जब कि २० वर्षका काम महीने में हुआ तो आयु के ज्यादे से ज्यादे १०० वर्ष तीनही वर्षमें पूरे होजायेंगे अर्थात् इस दशामें ३ वर्ष से ज्यादे मनुष्यकी आयु नहीं होसकेगी जैसे जो वृक्ष शीघ्रही बढकर फल देताहै वह शीघ्रही नष्ट होजाताहै । इसी प्रकार जो दवा नियत काल क्रम के बहुत शीघ्र प्रभाव करती है उससे एकदम शरीरके धात्वादि में परिवर्तन होना प्रतीत होता है । ऐसी औषधें महातीक्ष्ण विष के अनुरूप होती हैं जिनसे कदाचित् वह व्याधि दब भी जाय तौभी वह औषध अपने विषानुरूप तीक्ष्ण प्रभाव का कुछ अशश शरीरमें अवश्य ही छोड देती है जिस से शीघ्र ही या कालांतर में किसी घोर उपद्रव की आशका रहती और होती है । और कियेहुये प्रभाव का लाभ भी प्राय· विशेष दृढ नही होता है ।

चिकित्साकातत्त्व।

आर्य शास्त्रों का सिद्धांत है कि मनुष्य का शरीर पंच महाभूत (पृथ्वी जल तेज वायु आकाश) और जीवात्मा के संयोग से बना है। तथा वात पित्त कफ ये तीन स्थूण हैं। इनहीं से शरीर का पोषण होता है। अस्तु ये उपरोक्त यथायोग्य रहने से शरीर नीरोग और सुखी रहता है और इन में न्यूनाधिकता होने से शरीरमें रोग होता है। और इनमें न्यूनता वा अधिकता होने का कारण अयुक्त खान पान या सरदी गरमी आदि का पहुचना ही हुआ करता है। अस्तु जिस जिस खान पान और सरदी गरमी आदि की अधिकता होनेसे विकार हो उसका कम करना और जिस की कमी हो उसका बढाना यही मुख्य चिकित्सा का तत्त्व है। (१) इसी भाँति शरीर के रस रक्त मांस मेद अस्थि मज्जा और शुक्रमें किसी हेतु से क्षीणता हो तो उसी के बढाने वाले (२) और वृद्धि हो (प्रमाणसे विशेष अधिक बढ जावें) तो उसी के घटानेवाले आहार या विहार का उपयोग करना ही मुख्य लाभकारक होताहै। और जब कि मनुष्य के प्राकृतिक आहार विहार के अंतरसे रोग होताहै तब उसी की कमी बढती से उस व्याधि का समाधान होना भी निश्चय है। जिन जिन पदार्थोंके खान पानादि से मनुष्य शरीर बनता और बढता है उनमें हमारे शारीरक अंशांशों का मुख्य भाग है और औषध जो मनुष्यका प्राकृतिक आहार नहीं है तथा उस में शारीरक अंशांश भी प्रायः नहीं होते इस से औषधों का उपयोग शारीरक अंशांशके विरुद्ध होनेसे विशेष करना सर्वतोभावसे अनुचित है। अस्तु जब जिन पदार्थों व औषधों का हमारे शरीर से संबंध नहीं है उनहीं का उपयोग उचित नहीं है तब शीघ्र लाभकी आशा से अति तीक्ष्ण (विषतुल्य) औषधों का उपयोग तो सर्वथा ही अनुचित और हानिकारक होता है इसमें संदेह नहीं।

हमारे विचार में जब अपने खाने पीनेके पदार्थों और सरदी गरमी की न्यूनाधिकता ही से रोग होते हैं। और उन्हींके संस्कार और बढती कमती करने से

---

(१) (श्लोक) प्रवृद्धं कर्षयेद्दोष क्षीणं संवर्द्धयेद्भिषक्॥ चिकित्सेयं विधातव्या दोषयोर्वृद्ध-हीनयोः॥ (सुश्रुतः) (२) यद्यदाहारजात तु क्षीणः प्रार्थयते नरः॥ तस्य तस्य स लाभेन तत्तत्क्षय रूपोहति

रोगों की शांति सरलता से होसकती है तो फिर औषधों और विशेषकर (जिन का हमारे देह से संबंध नहीं ऐसे औषधों) के उपयोग की कोई जरूरत नहीं है। और मानलो कि आपने औषधों का उपयोग रोगनिवृत्तिके लिये किया और उस रोग के पैदा करनेवाले खान पान और विहार करते रहे तो कदापि रोग नहीं छूटेगा। और यदि औषधों का उपयोग न भी करो पर पथ्य करो अर्थात् रोग की उत्पत्ति और वृद्धि करनेवाले आहार विहार त्यागदो तथा उस के शांत करनेवाले आहार विहारादि का साधन रक्खो तो विना औषधके भी रोगनिवृत्ति होजावेगी। देखो भावप्रकाशमें "विनापि भेषजैर्व्याधिः पथ्यादेव निवर्त्तते ॥ न तु पथ्यविहीनस्य भेषजानां शतैरपि" अर्थात् पथ्यकरनेसे विना औषध करनेके भी व्याधि दूर होसकती है। परंतु जो पथ्य नहीं करते उनके सैकडों औषधों से भी रोग शांत नहीं होवे।

अस्तु जब यह सिद्ध होगया कि आहार विहार के विपर्यय से ही रोग होतेहैं, और उन्हीं के उलटा पलटी से आराम होसकता है, तोएक पुस्तक में हम ऐसी ही युक्तियां लिखें कि जिनसे विना औषधों के आहार अर्थात् खानेपीने के पदार्थों धान्यों भोजनों शाकों और फलों लवण मिरची आदि मसालों तथा शीत उष्ण जल दूध दही घृत तैलादि जो नित्यके वर्तावकी वस्तु हैं उन्हीं की परीक्षाज्ञानता आदि से तथा विहार धूप छाया वायु सोना जागना फिरना दौडना बैठना अग्निसे तापना ब्रह्मचर्य आदि जो वर्ताव में आते हैं उनके ठीक वर्ताव होने आदि से ही प्रायः समस्त रोगों की शांति होजावे, और आरोग्यता तन्दुरुस्ती बनीरहे।

हां दैववश कोई आगन्तुक व शीघ्रमारक तीक्ष्ण ही रोग भी हो तो उसके लिये औषध और तेज औषध का उपयोग हो तो अनुचित नहीं पर हां शारीरिक जो आहार विहारके विपर्यय से होनेवाले व साधारण रोगों के लिये विशेष और तीक्ष्ण औषधों का उपयोग अवश्य ही प्रायः हानिकारक होता है।

बल्कि बहुत से तीक्ष्ण और भयंकर रोग भी औषध के विना आहार विहारों की सुव्यवस्था से आराम होजातेहैं।

अस्तु इस समय हम आरोग्य साधन की आरंभिक शिक्षा रूप आरोग्यशिक्षा ाम पुस्तक निर्माण करके देश में उस का प्रचार करना बहुत ही आवश्यक सम- ते हैं। यद्यपि इस प्रकार का बहुधा शिक्षात्मक बातें पहले हमारे आरोग्यसुधाकर ासिकपत्र में तथा हमारी निर्माण कराईहुई श्रीवेंकटेश्वरप्रेसकी डायरी में कुछ २ भी छपी होंगी परंतु पुस्तकागारमें ऐसी उत्तम आरोग्यशिक्षात्मक बातें सूत्ररूप । सरल भाषामें छपी नहींथीं इसीसे परम कृपालु श्रीयुत सेठ खेमराज श्रीकृष्णदासजी ाप्तिक श्रीवेंकटेश्वर समाचार के आदेशानुसार पुस्तककार संकलन कर पाठकों- ी सेवामें समर्पण करतेहैं कि इस की लिखी सरल बातोंको आरोग्यता के भंडार की ुञ्जी समझ सदैव हस्तगत रक्खेंगे शुभमिति।

निवेदक पं०—मुरलीधर शर्म्मा राजवैद्य—
फर्रुखनगर.

ॐ

तत्सत्।

आरोग्यशिक्षा।

भाग १,

चर्याप्रकरण।

दिनचर्या।

दिन निकलनेसे पहले (२ घडीके सबेरे) सोते उठाकरो। उस समय जितना बने ईश्वरका स्मरण करो, फिर उठतेही मल मूत्रादिसे निवृत्त हो।

मल मूत्र अधोवायु आदि शारीरक वेगोंको कभी मत रोको इन शारीरक वेगोंके रोकनेसे बडी बडी भयंकर व्याधियां होजायाकरतीहैं।

दिशा शौच जाकर मलमार्ग हाथ पाँव और मुँहको बहुत सफाईसे धोना चाहिये।

कोई अवरोध नहीं हो तो दंतधावन (दतौन) नित्य किया करो।

कीकर खैर या मौलसरीकी दतौन करनेसे दाँत मसूढे (मजबूत) होतेहैं।

दतौन करनेमें दाँतो जिह्वा और कंठ सबको खूब साफकरो।

दाँतोंमेंसे खून निकला करता हो तो कीकरका बकला भुनी फटकडी मिलाकर मलें।

दांतोंमें दरद रहताहो तो पियावासे (बज्रदंती) की दातौन करे।

ऐसे जलसे स्नान करो जो न बहुत ठंढा हो न गरम।

कभी कभी तैलाभ्यंग भी कियाकरो।

स्नान करके मोटे (वस्त्र) से शरीर पोंछो।

उजले साफ कपडे पहनो।

जिस धर्म वा देवतामें श्रद्धा हो कुछ उसका पाठ पूजन करो।

नेत्रोंमें " नयनामृत " अंजन नित्य लगावो समय और सवेरा हो तो कुछ पर्यटन (हवा खोरी) किया करो।

फिर अपना यथोचित कारबार करो भूँख लगे तब भोजन करो।

विना भूँख कभी न खावो।

पहर दिन चंढे पीछे दोपहर पहले भोजन करनेका समय होता है।

भोजन इतना ज्यादे मत खाओ जो पेट ठस जावे भोजनमें बने तो मीठा नमकीन पतला गाढा सबहो।

भोजनसे पहले दूध पानी पतली वस्तु न पीवो।

भोजन बहुत शुद्धतापूर्वक करो।

भोजनके पीछे पचते समय शरबत न पीओ।

भोजन ज्यादे गरम गरम मत खाओ।

गरम भोजन पर तुरत ठंढा पानी मत पीओ।

इससे दांत डिग जातेहैं।

दिनमें बार बार भोजन मत करो।

भोजनके पात्र कई धातुओंके हों तो आपसमें मत मिलावो

बासी बुसा कड़ा भोजन कभी न खाओ।

भोजनको खूब देखभाल कर खाओ।

जिसमें संदेह हो उस वस्तुको कभी न खाओ।

बिना जाने मनुष्यकी वस्तु मत खाओ पीओ।
बिना खानेकी वस्तु कभी मुँहमें मत रक्खो।
जिसे जी न चाहे ऐसी वस्तु कभी न खाओ।
अच्छी वस्तु दूसरोंको खिलाकर खाओ।
किसी कारण हानिकारक वस्तु खाईजावेंतो तुरंत वमन करडालो।
खाने पीनेकी वस्तुमें विषादिकी शंका होगई हो तो भी तुरत वमन करके निकालदो।
भोजनके पीछे कुछ आराम करो।
भोजन करके ज्यादे एक आसन देरतक न बैठे रहो।
रूखे दुबले मनुष्योंको भोजनके पीछे जल पीना चाहिये।
स्थूल मनुष्योंको भोजनके पीछे जल न पीना और साधारण मनुष्यों को बने तो भोजनके बीचमें जल पीना अच्छाहै।
भोजनके पीछे थोडा पानी पीनेसे तिमिर रोग नष्ट होताहै।
पीनेका पानी बहुत साफ चाहिये।
ऐसे कुँएका जल मत पीओ जिसके पास मैलापनहो।
ज्यादे पानी पीना ठीक नहीं।
बहुत कम पानी पीना भी ठीक नहीं।
कई बार थोडा थोडा पानी पीना श्रेष्ठ है।
जो पानी रंगमे साफ न हो या दुर्गंधित हो उसे कदापि न पीओ।
जिस जलमें जांतविक अणु हों उसके पीनेसे वमन विषूची होनेका भय है।
यदि जलमें वानस्पत्य अणु हो तो वह ज्वर करताहै।
यदि जलमें पार्थिव अणु विशेष हों तो उससे अतिसार होताहै।
जलके जांतविक अणु उबालनेसे नष्ट होतेहैं।

पार्थिव अंश भभकेमेंसे खेंचनेसे शुद्ध होतेहैं।

वानस्पत्य अंश कोयले या कंकर या रेती डालनेसे शुद्ध होतेहैं

निर्मली जलमें घोलकर नितारलेनेसे भी जल निर्मल होजाताहै।

वस्त्रमें छानलेनेसे भी जलके मोटे कृमि निकल जातेहैं।

गरमी या धूपसे आकर तुरंत पानी पीना ठीक नहीं।

पानी पीतेही दौडना अनुचित है।

विना प्यास कभी मत पीओ।

प्रायः विना भूंखके खानेसे अजीर्ण होता है।

अजीर्णमें शीघ्र पाचन औषध का सेवन करना चाहिये।

वृहच्छंखवटी गंधवटी महापाचनवटी हिंग्वादिवटी वज्रक्षार इत्यादि औषधें अजीर्ण शान्तिमें उत्तम हैं।

पतले पदार्थोंका अजीर्ण गाढे और गाढे पदार्थोंका पतले पदार्थोंसे शान्त होताहै।

रूक्ष पदार्थोंका अजीर्ण तर और स्निग्ध वस्तुओंका रूक्ष पदार्थोंसे, इसीभाँति गर्म वस्तुओंका अजीर्ण शीतल और शीतल पदार्थोंका गर्म पदार्थोंसे शान्त होताहै।

सरदीमें घृतके अजीर्णमें सेंकनेसे लाभ होताहै।

साधारण अजीर्णमें हडकी छाल काला नोंन और सोंठ इनका चूर्ण खाओ।

जलका अजीर्ण हो तो मुट्ठीभर भुने चने खाओ।

मीठे (मिठाई) का अजीर्ण नमकसे शांत होताहै।

नमकीन वस्तुओंका अजीर्ण मीठेसे ठीक होताहै।

प्रायः अधिक या विना भूँख खानेसे अजीर्ण होजाताहै।

साधारण अजीर्ण हो तो एक या दो गंधकवटी खाना अच्छाहै।

अजीर्ण होय तो उस पर और भोजन मत करो।
रसशेष अजीर्ण सोनेसे शांत होजाताहै।
संध्या समय भोजन करना अनुचित है।

रात्रिचर्या।

रातको पहर रात गये पहले ही भोजन करलेना चाहिये।
अँधेरेमें रातको भोजन मत करो।
रातका भोजन कुछ पुष्ट स्निग्ध भी चाहिये।

घीया (लौकी या आल) शीत स्निग्धहै बलकारक तथा ज्वरनाशक है।

'ककडी' शीत रूक्ष ग्राही तथा पित्तशामकहै और मूत्रल है

"तोरी" शीतहै तरहै आमकर्ता तथा कफ वात कारी है।

" परवल" गरम तर है पाचक है दीपन है बलकारक है हलका है रुचिकारक है।

"बैंगन" (भंटे) गरम रूक्ष (कोई गरम तर कहते हैं) परंतु शोषण अवश्यहै पाचन है।

"सेमकी फली" शीतहै भारीहै विदाहीहै देरसे पचतीहै वात कारकहै।

"सहजनेकी फली" गरम रूक्ष है अतिपाचन शूलनाशक गुल्महन्तीहै।

"करेला" रूक्ष है गरमहै वायुकारक है शीतज्वर नाशकहै प्रमेहमेंहितहै।

"कंद" शाकोंमें पहले जमीकंद अधिक प्रसिद्ध था।
अब आलू अधिक प्रवृत्तहै।

"सूरण" (जमीकंद) गरम रूक्ष है दीपन है देरसे पचताहै बवासीरके रोगियोंको हित है चिकनाई विना खुजली करताहै।

"रतालू" गण्डूपि डालू कचालू ये सब शीतल हैं भारी हैं देरसे पचतेहैं (गरिष्ट हैं) बल वीर्य बढातेहैं।

"आलू" गरम है रूक्ष है कचालू आदिके बराबर गरिष्ठ नहींहै ।

"मूली" चरपरी है शीतलपाकमें गरमहै रोचक है प्लीहानाशकहै ।

"गाजर" लघु शीतल है (कोई लघूष्ण कहतेहैं) रक्तपित्त नाशक और बलकारक है ।

"अरुईके" गुण कुछ कचालूके समान हैं ।

"लसुन" तीक्ष्ण गरम रूक्ष है रोचक कफवात नाशक तथा पित्तकोप करता है ।

"प्याज" गरम तीक्ष्ण पाचन संक्रामक रोगोंको हर्ताहै ।

"टिंडे" (टेंडसी) शीत रूक्ष वातल है तथा पथरी रोग नाशकहै ।

"एकवारक" (अरियाफूट) शीतल भारी वातकारक देरसे पचनेवाला है ।

"गुवारकी फली" शीतल वातल विष्टंभी अफरा पैदाकरनेवाली तथा बलकारक और वाजीकरण है ।

"भिंडी" सरद है तरहै बलकारक है वीर्य पैदा करतीहै और पुष्ट है तथा गरिष्ठभी है ।

"टिंडोरी" परवलके बराबर फल होताहै यह रोचक है सरद है तरहै ।

"वाकलेकी फली" शीतल है रूक्ष है वातल है पेटम अफरा करतीहै ।

"ककोडे" गरम हैं रूक्षहैं पाचनहैं रुचिकारक हैं ।

फलवर्ग ।

भारतके फलोंमें आम सबसे श्रेष्ठहै ।

कच्चाआम (कैरी) खट्टा कसेला गरम रूक्ष है रुचिकारीहै।

पेडका पका आम (टपका) खटाई युक्त मीठा होताहै गरमहै कुछेक स्निग्ध व वायुनाशक है ।

पालका पका आम अत्यंत मीठा सुस्वादु लघूष्णकफपित्त-कर्ता बलवीर्य वर्द्धक है ।

पालमें ज्यादे पका उतराहुआ अधिक मीठा नहीं रहता तथा वातकारक होजाताहै ।

पैवंदी आम अति मधुर भारी कफ पित्तकर्ता होताहै ।

दिल्लीमें सरोली आम बडा नामी मीठा होताहै ।

पतले रसका मीठा आम श्रेष्ठ होताहै और गाढे रसका गरिष्ठ और भारी होताहै ।

आमका निचोडा रस कफ वातकारी गरिष्ठ तथा बल-वर्द्धक होताहै ।

आमके रसकी खुश्क पथडी भारी देरसे पचनेवाली और वातनाशक होतीहै ।

आम अधिक खाने (चूसने) से मंदाग्नि विषमज्वर रुधि-रविकार कब्जियत अफारा तथा नेत्ररोग होनेका भय है ।

ये उपरोक्त दोष खट्टे निकम्मे आमके हैं उत्तम मीठे आम गुणकारी ही होतेहैं ।

आमका रस दूधके संग खाना या आम खाके दूध पीना बहुत गुणकर्ता है वीर्य और रूपको बढाताहै ।

यदि आम खानेसे पेट फूले या गडबड हो तो सोंठकी फंकी लेके गरम दूध पीवे ।

यदि आम खानेसे अतिसार हो (दस्त ज्यादे हों) तो आमकी गुठली ही भूनकर खावे ।

यदि आम खानेसे गरमी अधिक हो शिर आखोंमें जलन या चक्कर मालूम दे तो मिश्रीयुक्त धारोष्ण गोदुग्ध पीवे ।

"केला" शीतल है स्निग्ध है विष्टंभी (काबिज) है वृष्यहै नेत्ररोग और प्रमेहनाशक है बंबईका केला बहुत मीठा होताहै और कोकनी केला भी बडानामी होता है ।

कच्चे केलेका शाक बनता है यह शीतल ग्राही है

"नारियल" हरा ताजा खोपरा शीतल है स्निग्ध है नारियलकी बहुत कच्ची गिरी पित्तदाहशामक है और पित्तज्वर नाशक है।

नारियल का जल (दूध) शीतल है स्निग्ध है कफकारक और वस्तिशोधक है।

सूखा खोपरा गरम रूक्ष पित्तकारक है खाँसी करताहै अधिक खानेसे दाह और श्वास पैदाकरताहै मिश्रीके संग नारियल (खोपरा) खाना पुष्टिकर्ता और बलवीर्य बढाताहै

यदि अधिक खोपरा खानेसे विकार हो तो मिश्री खावे और ताजा दूध मिश्री पियाकरे।

"खरबूजा" तुरशी लिये हो तो विशेष गरम होताहै रक्तपित्त और मूत्र कृच्छ्र करता है।

खरबूजा मीठा अतिगरम नहीं है स्निग्ध है कोठे को शुद्ध करताहै और मूत्रलभी है।

"तरबूज" (कलिंद) शीतल है पित्तशामक और शुक्रको कम करताहै।

"खीरा" कच्चा शीतल है दाह तृषा पित्त इनको शांत करताहै और दुर्जर है।

"नारंगी फल" (संतरा) खट्टा हो तो दीपन शीतल रुचिकारक है पर बल घटाता है।

संतरा मीठा शीतल है तर है शरीरका रंग रूप देनेवाला है दाहनाशक और बलकारक है।

संतरा नागपुरका बहुत मीठा और नामी होताहै।

"जामन" शीतल है रूक्ष है विष्टंभी (काबिज) भारी कफ पित्त दाह रक्त इनको नष्ट करतीहै।

"बड़े बेर" (वागीवेंर) शीतल हैं भारी हैं तरहैं इनमें मीठे वीर्यवर्द्धक खट्टे वीर्यको क्षति करते और कलेजा उचाटतेहैं

"कर्कंधु" झाडी बेर शीतल तर वात पित्त नाशक हैं सूखे बेर हलके तृषा दाह शामक तथा भेदक हैं। चूनी (सूखे झाडी- बेरोंका छिलका) श्रम दाह और रक्तविकारको दूर करता है।

"करौंदे" कच्चे खट्टे गरम भारी (सकील) रोचक हैं और कफनाशक हैं।

पके करौंदे मीठे रोचक हैं शीतल रूक्ष और ग्राही (का- विज) होते हैं।

"पियाल" चिरोंजीका फल तुरशी लिये मीठा होताहै गरम है तरहै कफनाशक है।

चिरोंजी पियालके फलकी गुठली होतीहै यह गरम है तर है पुष्ट है वाजीकरण है खाँसीवालेको अहित है।

"कमलगट्टे" ताजे शीतल हैं स्निग्ध हैं (कोई रूक्ष कहतेहैं) बलकारी गरिष्ठ काबिज तथा गर्भजनक हैं।

"सिंघाडे" शीतल तर गरिष्ठ वीर्यवर्द्धक ग्राही (काबिज) कफकारक और पित्तशामक हैं।

"महुवेका फूल" सूखाहुआ बहुत खातेहैं यह मीठा शीतल क्षतक्षय और रक्तदोष नाशक है।

"फालसे" तुरशी लिये मीठे होते हैं शीतल हैं रूक्ष हैं हृद्य हैं पित्त और दाहशामक हैं।

"सहतूत" गरम हैं तर हैं कंठरोगोंमें हितकारी हैं।

"कैथका फल" (कपित्थ) खट्टा होताहै शीतल है रूक्ष है ग्राही है रोचक है भूननेसे इसकी चटनी खूब बनती है। "खिरनी" (राजादन) शीतल हैं तर हैं बलवर्द्धक हैं दाह तृषा क्षय मूर्च्छा भ्रम इन्हें दूर करतीहैं।

"ल्हेसुवा" पक्का मीठा शीतल है स्निग्ध है वीर्यवर्द्धक पित्तनाशक और कफशामक है।
"अनार" खट्टे कफनाशक हैं गरम हैं काबिज हैं युनानी हकीम इन्हें ठंढा कहते हैं।

अनार मीठा जरा गरम है रोचक है प्यास दाह ज्वर और हृदयके रोगको दूर करता है।

हिंदुस्तानमें जोधपुरके अनार अच्छे नामी होतेहैं।

काबुलके विलायती अनारोंमें गुठलीतक नहीं होती इन्हें बेदाना कहते हैं ये बहुत सुस्वादु होतेहैं।

"अंगूर" कई भांतिके होतेहैं छोटे किशमिसी बडे तथा गोल हरे काले खट्टे मीठे दोनों होतेहैं।
बडे अंगूर सूखकर आवजोश या मुनक्का कहलातेहैं छोटे सूखकर किसमिस या दाख कच्चा खट्टा अंगूर गरम है रूक्ष है रक्तपित्त पैदा करता है।

पक्का मीठा अंगूर मातदिल है अनुलोमन (दस्तावर) है बलकारी है। शुद्ध रक्त पैदा करताहै तथा प्यास तप दाह प्रमेह शोष इन्हें नष्ट करताहै। "पिंड खजूर" शीतल है तरहै रोचकहै भारी है "छुहारे" सूखे गरम हैं तर हैं कोष्ठ गत वायु को शांतकरतेहैं क्षय ज्वर अतिसार मद इन्हें नाश करते हैं "नींबू" कागजी खट्टा शीतल है तर है दीपन पाचन और रोचन है उदर पीडा मंदाग्नि अरुचि विसूची (हैजा) इनको दूर करताहै।

"जँबीरी नींबू" गरम है अति पाचन है शूल वमन तृषा कृमि मंदाग्नि नाशकहै।

"बिजौर नींबू" कुछ मिठास लिये खट्टा होताहै परम दीपन पाचन है हिचकी भ्रम नाशक है।

"मीठा नीबू" शीतल है तर है दाह तृषा पित्तके रोगोंको नष्ट करताहै रुचिकारक और विषनाशक है।

"कमरख" शीतलहै रूक्षहै ग्राही है कफवायु नाशक है।

"इमली" रूक्ष गरम परन्तु पत्ता गरम नहीं तथा दस्तावर है वात नाशक पित्त शामक है।

"नासपाती" तुरश हो तो सरद खुश्क मीठी मातदिल है देरसे पचतीहै।

"नाक" कश्मीरी नासपाती से छोटा फल है बहुत ही मीठाहै मातदिल है और शीघ्र पचताहै।

"सरदा" काबुलसे खरबूजेकी किसमका फल आताहै। बहुत मीठा होताहै सरद तर है बलकारी है दाह प्यास और पित्तविकार शामक है।

"सेव" कश्मीरका मीठा होताहै जरा तर गरम है हृदयको बलदायक है उन्माद और जी घबराने तथा चक्कर आनेको दूर करताहै रक्त शुद्ध पैदा करताहै।

सेवका मुरब्बा भी बहुत गुणकारी होताहै।

काबुलका सेब तुरश होता है सरद और खुश्क है जरा काबिज भी होताहै।

"बहि" सेवके आकारका फल होताहै यह भी मीठा होताहै वैसे भी खातेहै पर मुरब्बा बहुत बनाया जाताहै दस्तो को बंद करता है बलदायक भी है।

"अमरूद" सरद है तर है देरसे पचना है ज्यादे खानेमें अजीर्ण करता है।

अमरूद प्रयाग (इलाहाबाद) का नामी होता है।

"आड" बिनयका तुरश होताहै और पककर मीठा होजाताहै यह शीतल है तर है ज्यादे खानेसे जी मिचलाताहै पेटमें दर्द करताहै।

"शरीफा" (सीताफल)गरम है वीर्य पैदा करता है और उन्माद जीघवरानेमें हितकारी है।

शकरकन्द यह गरम है तरहै (कई सरद तर कहते हैं) वीर्य पैदाकरता है पुष्ट है तथा गरिष्ठ भी है।

"लौकाट" सरद हैं तरहैं दाह और प्यासको बुझातेहैं यह सहारनपुरके उमदा होतेहैं।

"अरंड खरबूजा" (पपीता) सरद तर हैं (कई गरम तर कहतेहैं अर्श (बवासीर) और तिलीवालेको हितकारीहै।

"अदरक" यह चरपरा एक कंद है गरम है परम पाचन कफवायु नाशक है।

"बदाम" एक प्रकारकी प्रसिद्ध मेवा है गरम तर है मूर्धा (दिमाग) को बलदायक है पुष्टि कर्ताहै।

"पिस्ता" यहभी गरम तर है परम पुष्टिकर्ता है उत्तेजकभी है १ तोले पिस्ते खाकर दूध पीना सरदीमें बहुत ही बल और पुरुषार्थ देताहै।

"चिलगोजा" यह भी गरम तर है पर फेफडोंमें खुश्की करताहै और सूखी खाँसीवालेको हानिकर्ताहै।

"अखरोट" यह भी गरम तर है पर सूखी खाँसी वालेको हानिकारक है।

"खुब्बानी" का छिलका छुहारेके समान और गिरीके गुण बदामके समान जानना।

ये सभी सूखी मेवा वास्तवमें निर्बल फेफडों में खुश्की पैदा करतीहैं और सूखी खाँसी पैदा करतीहैं तथा प्रतमक श्वासको हित नहीं हैं।

"उदुंबर फल" (गूलर) शरद है रूक्ष है स्त्रियों के श्वेत और रक्त प्रदरको हित है तथा प्रमेहको भी हित है।

"काकोदुंबर फल" (अंजीर) गरम है रूक्ष है वात कफ नाशक है ।

"आँवले" शीतल हैं रूक्ष हैं ग्राही (काबिज) हैं वृष्य हैं शिर और नेत्रोंकी हितकारक हैं इनका मुरब्बा पित्त दाह-शामक है बलकारक है ।

"अनन्नास" सरद है तर है हृदय और यकृतको बल देता है इसका भी मुरब्बा उमदा होताहै ।

"बिल्वफल" (बेल) गरम है रूक्ष है ग्राही (काबिज) है कच्चा दवामें काम आताहै पकेको देहाती लोग खाते भी हैं पेटको गुन करताहै ।

"करीरफल (टेंट)" गरम है रूक्ष है परम पाचन वात कफ नाशक है दुर्जलके दोषको दूरकरता है ।

"मोथा" यह गोल ज्वारसे बडा मोतीसा सुफेद कंद खास फर्रुखनगरके निकट होताहै शीतल है तरहै तृप्तिकर्ता बलवर्द्धक कुछ गरिष्ठ भी है ।

"कसेरू" एक भांतिका छोटा कंद होताहै सरद है तर है गरिष्ठ है उन्माद नाशक है ।

"पोदीना" (एक प्रकार सुगंध युक्त शाक है जिसकी चटनी बनातेहैं) गरम है रूक्ष है पाचन है जी मिचलाने और वमन में हितकारी है ।

"काश्मरी फल" (गंभार) शीतल है तर है हृदयको हित है पित्त दाह श्रमनाशक और रक्तशोधक है ।

दुग्धवर्ग ।

दूध (प्रायः दूधमात्र) शीतल है स्निग्धहै जीवमात्रको हित है बलदायक है पुष्टिकर्ताहै बुद्धि वर्धक है आयु बढाताहै सब दूधोंमें गौका दुग्ध श्रेष्ठ है मधुर है रसायन है रक्त पित्त हर्ताहै शुद्ध रक्त पैदा करताहै विशेषकर काली गौका दूध

वातनाशक और विशेप गुणकारक है अधिक पुष्ट है। पीली गौका दूध पित्तहर्ता वातशामक है।

"सुफेद गौका दूध" विशेप शीतल और कफकारी है

"लाल गौका दूध" विशेप शीतल नहीं है वात कफशामक होता है।

जिस गौका वच्चा १० दिनका भी न हुआहो उसका दूध त्रिदोप कारक है पीना अयोग्य है।

जबतक गौका बच्चा १ महीनेका हो तबतक दूध अधिक बलकारी नहीं है गुणकारी भी नहीं है।

विना बच्चेकी गौका दूध गरिष्ठहोताहै और त्रिदोपकारी है चालीस ४० दिनका बच्चा हुएपीछे और ६ मास तक का दूध गुणकारक है।

वाखरी (ज्यादे बडे बच्छेवाली) गौका दूध गाढाहोताहै अधिक बलकर्ता है देरसे पचताहै।

तीन माससे अधिक गर्भिणी गौका दूध खारीपन लिये होजाताहै अधिक गरिष्ठ है शरीरकी धातुओंको बिगाडताहै

नदी किनारे (डावरमें) चरनेवाली गौका दूध पतला और कफकारक होताहै अधिक बलकारक नहीं।

जांगलदेशमें चरनेवाली गौका दूध डावरमें की गौके दूध से गाढा और भारी तथा बलकारी होताहै।

पर्वतोंमें चरनेवाली गौका दूध गाढा भी होताहै बलभी अधिक करताहै तथा फुरती भी रखताहै।

गौका धारोष्ण दूध जो उसी समय दुहा हो और दुहनेकी गरमी युक्त हो यह अमृतके समान है दीपन है बलकारक और पुष्ट है।

धारोष्णकी विधि यह है कि पात्रमें अनुमान की चीनी या पिसी मिश्री डालकर दूध दुहे फिर उसी वक्त फेनोसमेत पीजावे।

प्रातःकालका दुहा दूध प्रायः भारी और कफकारी होता है अधिक बलदायक है देरसे पचताभी है।

सायंकालका दूध उतना भारी नहीं होता तथा शीघ्र पचने वाला और फुरतीला है।

दाना (अन्न) तथा बिनौले आदि खानेवाली गौका दूध विशेष गाढा होताहै तथा भारी कफकर्ता है इससे यह तन्दुरुस्तीको गुणकारी होताहै।

निर्बल तथा रोगी मनुष्यों को उत्तम तृण चरनेवाली गौका दूध श्रेष्ठ होताहै।

जैसे गौके दूधमे बिना बच्चे तथा छोटे बच्चे प्रातःकाल सायंकालादिसे गुणमे थोडा अंतर है वैसेही महिषी आदिमें भी जानों।

"भैसका दूध" गोदूधसे विशेष गाढा और मीठा होताहै भारी है अधिक स्निग्ध है अधिक बलकारक तथा निद्रा व आलस्य कारक है।

"बकरीका दूध" विशेष शीतल है हलका है शीघ्र पचताहै ग्राही (काबिज) है ज्वर क्षय खांसी रक्त पित्त रक्तातिसार नाशक है।

बकरी जगलमे ऊँचे नीचे कूदकर उम्दा तृण पत्र चरती है इससे यह दूध सर्वरोग हर्ता है निर्बलोको श्रेष्ठहै परन्तु घरपर रहनेवाली बकरीका दूध ऐसा श्रेष्ठ नहीं।

"भेडका दूध" कुछेक खारा सा होताहै यह गर्म है तर है बालकोंको दस्तावर है वात विष्ठम्भ नाशक है पथरी हर्ता है।

"ऊँटनीका दूध कुछेक खारा है हलका है दीपन है कृमिरोग कफ रोग सूजन पेटका फूलना उदररोग जलोदरादि नाशक है दस्तावर है।

" घोडीका दूध " गरम है रूक्ष है कुछेक अम्लता खारापन युक्त होताहै शोषरोग हर्ता है।

"हथिनीका दूध " अति शीतल है स्निग्धहै अति भारी है देहको भारी और स्थिर करताहै।

"गधीका दूध" शरद है तर है क्षयीको जीर्ण ज्वरादिक को उन्माद को परम हित है।

" स्त्रीका दूध " हलका है दीपन है वात पित्तनाशक तथा चक्षरोगको परम श्रेष्ठ है।

विशेष देरका दूध रक्खाहुआ खाना पीना उचित नहीं यह अति गरिष्ठ वमनादि करताहै।

जीर्ण ज्वरमें क्षय में निर्बलतामें बालक वृद्धको मार्ग या श्रमसे थकेको दूध अमृतके समान होताहै।

तरुण मनुष्यके तरुण ज्वरमें रक्त विकार फोडे फुन्सियोंमें दूध खाना पीना परम हानिकारक है।

खडे खडे दूध पीनेसे पैरोंमें तथा अधोभागमें विशेष ताकत आतीहै।

बैठेबैठे (बैठकर) दूध पीनेसे कोष्ठ धड अर्थात् मध्यभाग में विशेष ताकत आतीहै।

दूधपीते ही लेटने से (सोरहनेसे) मूर्द्धादि भाग अर्थात ऊर्ध्वभागमें विशेष ताकत आतीहै।

भोजनके ऊपर दूध पीना स्वस्थ मनुष्योंको बहुत गुणदायक है भोजन ठीक पचताहै बलदेह बढता है तथा नेत्रोंको हितकारक है।

भोजनके पहले (आदिमें) दूध पीना कुपथ्य है पेटमें गड बड करताहै जठराग्नि बिगाडताहै।

दूधके साथही साथ खटाई तथा गुड खाना उचित नहीं इससे रुधिर बिगडता है कुष्ठ होजाताहै।

दूधमें पानी मिलाकर (ल्हस्सी) पीना परम मूत्रल है बहुत ठंढक करताहै सूजाक मूत्रकृच्छ्र वालों को हित है परंतु ज्यादे पीना गठिया शूल करताहै।

औटायाहुआ दूध चीनी मिलाकर पीना स्वस्थ मनुष्योंको श्रेष्ठ है यह परम बलकारी है मातदिल है।

दधिवर्ग।

गरम दूधमें थोडा दही या छाछ मिलाकर जमानेहैं इसे दही (दधि) कहतेहैं।

" दही " स्पर्शमें शीतल है वीर्य और विपाकमें गरम है तर है अतिसारमें विषमज्वरमें अरुचिमें कृशतामें श्रेष्ठ होताहै।

श्वास पित्त रुधिर विकार सूजन प्रमेह स्थूलतामें दही खाना उचित नहीं।

दहीके मुख्य तीन भेद हैं (१) बिना जमा (२) जमा हुआ मीठा (३) रक्खा हुआ खट्टा।

बिना जमा दही मलको दूषित कर्ताहै विदाही होता है तथा त्रिदोष कारक है सो खाना उचित नहीं।

जमाहुआ मीठा दही बलकारक है हृदयको हितकारी है कफकारक और वातनाशक है।

खट्टा दही गरम है रक्त पित्त कर्ताहै दीपनहै,

दहीमात्रमें गौका दही श्रेष्ठ है।

गौका दही रोचक है दीपन है पवित्र है हृदयको परम हित है पुष्टि कर्ताहै वातनाशक है।

भैंसका दही अति स्निग्ध है वात पित्त नाशक है वृष्य है तथा रुधिरको दूषित कर्ताहै निद्राजनक है।

बकरीका दही हलका है ग्राही है त्रिदोषनाशक है क्षय खाँसी बवासीर अतिसार नाशक है दीपन है ।

छनाहुआ दही स्निग्ध है वायुनाशक है कफकारी है बल पुष्टि कर्ता है ।

छाछमें दूधके धारा डालकर जमाया दही निःसार कहलाताहै यह हलका विष्टम्भी ग्रहणी रोग नाशक है ।

लवण मिर्च जीरा आदिके साथमें दही वातनाशक पित्तकारक होताहै ।

शर्कराके साथमें दही उत्तम है वात पित्त और दाह शामक है पुष्टहै हृदयको हित है ।

आमातिसारमें दहीमें सोंठ मिलाकर खाना बहुत श्रेष्ठ है।

पित्तके दिनोंमें ग्रीष्म और शरद ऋतुमें दही विशेष कर खाना उचित नहीं ।

शीत ऋतु आदिमें दही खाना श्रेष्ठहै ।

रात्रिमें दही कदाचित खाना उचित नहीं ।

जब दही खावे तब नमक जीरा मिलाके या चीनीमिला कर खाना उचित है ।

तक्र वर्ग

दहीको मथकर उसमें से घृत निकालले शेषको तक्र वा छाछ वा मट्ठा कहतेहैं ।

"छाछ" स्पर्शमें शीतल है पर उष्ण वीर्य है रूक्ष है ग्राही (काबिज) है दीपन है वातनाशक है ।

जिसमें से घृत नहीं निकलाहो और वैसे ही दही मथलियाहो उसे घोल कहतेहैं यह स्निग्ध है भारी है पुष्टिकर्ता है ।

जिस छाछमें पानी विशेष मिलाहुआ हो (पतला छाछ) यह हलकी पित्तनाशक तृषाको शांत करतीहै ।

खट्टी छाछमें सोंठ सेंधानमक मिलाकर पीनेसे वायु शांत होताहै।

मीठी छाछमें खाड चीनी बूरा मिलाके पीवे तो पित्तरोग नष्ट होताहै अर्थात् यह शीतल है।

पतली छाछमें त्रिकटु (सोंठ मिर्च पीपल) डालके पीनेसे कफशांत होताहै।

अतिसार (दस्त अधिक होने) में मंदाग्निमें अरूचिमें संग्रहणीमें मेदरोगमें छाछ गुणकारक है।

उरक्षतके रोगी घाववाले दुर्बल मूर्च्छा भ्रम दाह तथा रक्त-पित्त इतने रोगोंमें छाछ उचित नहीं।

दहीके ऊपर या नीचे जो स्वच्छ पानी रहताहै उसे मस्तु कहतेहैं यह हलका है अनुलोमन (दस्तावर है) देहछिद्रोंका शोधक है।

दहीके ऊपरके गाढे भाग (मलाईको) सर कहते हैं यह देरसे पचनेवाला भारी परम बलकारक है।

घृतादिवर्ग।

दहीमें से ताजा निकले घृतको "मक्खन" कहतेहैं यह शीतल है स्निग्ध है वृष्य है क्षय बवासीर नेत्ररोग नाशक है

कच्चे दूधको मथकर निकाला मक्खन बहुत स्वादु बलकर्ता रोचक शीतल और अतिवृष्य है।

मक्खनको अग्निपर तपायकर छाछका भाग दूरकरनेसे घृत होताहै।

यह "घृत" लघूष्ण है(मातदिल है) स्निग्ध है बल वर्ण कांति बुद्धिका देनेवाला है और रसायन है क्षय व्रण उन्माद हर्ता है।

"गौका घृत" विशेष कर नेत्रोंको हित है रुधिर विकार कुष्ठादि नाशक है परम रसायन है।

"भैंसका घृत" सुफेद होताहै यह अति बल करताहै भारीहै वृष्यहै।

"बकरीका घृत" हलका है दीपन है क्षय कास जीर्णज्वर आदि नाशक है।

"उटनीके दूधका घृत" गुल्म और उदररोग नाशक है दीपनहै।

"भेडके दूधका घृत" अस्थियोंकी पुष्टि और वृद्धि कर्ताहै पथरी और शर्करा नाशक है।

"कच्चे दूधसे निकाला घृत पित्त दाह रुधिरविकार मद मूर्च्छा भ्रम इन्हें विशेष कर नाशकरता है भोजनमें तृप्तिके लिये कामके पीछे बलक्षय में पांडुमें कामलामें नेत्ररोगमें तथा पुष्टिके लिये नवीन ताजा घृत लेना।

कुष्ठ विष विकार उन्माद मृगी और तिमिर मूर्च्छा इनमें पुराना घृत एक वर्ष पीछे का लेना श्रेष्ठहै।

तरुण ज्वर विसूची, चेहरे और मर्मस्थानके फोडे के आदिमें कफके रोगोंमें घृत उचित नहीं राजयक्ष्मामें बालकको वृद्धको मंदाग्नि वालेको थोडा घृत देना।

घृतका नास लेनेसे मूर्च्छा दिमाग और नासिका तथा कंठ की खुश्की दूर होतीहै मक्खन ताजा घृत शिरपर मलना दिमागकी खुश्की दूर करताहै बालोंको मृदु करताहै तथा निद्रा अच्छी आतीहै।

दूधको पकाकर अवलेह सा बनाकर इसे रबडी कहतेहैं यह परम पुष्ट है हृदयको हित है स्वादु है और गरिष्ठभीहै।

दूधको बहुत पकानेसे पिंडा होजाताहै इसे मावा अथवा खोवा कहतेहैं यह रबडीसे भी गरिष्ठ है अति बलकर्ता वाजीकरण और तृप्ति कारक है।

दूधका झाग त्रिदोषनाशक तृप्तिकर्ता हलका और बलदायक है अतिसार जीर्णज्वर आदिमें परम हित है।

"ईस" (ऊख) के रसको पकाकर गुण खाँड चीनी आदि सब बनतीहैं।

यह ईख वैद्यकमें कई प्रकारका लिखाहै पर मुख्य अब तीन भांति की होतीहै (१) पतला सुरख गन्ना (२) मोटा सुफेद पौंडा (३) काला पौंडा.

प्रथम पतला लाल गन्ना चूसनेमें गरम है पाचन है दस्ता-वर है इसका रस कुछेक खार खटाई लिये मीठा होताहै.

"मोटा सुफेद पौंडा" यह बहुत मीठा है विशेष गरम नहीं है पाचन और रुचिकारक है तथा वात पित्त शामक है.

"काला पौंडा" शीतल है तर है तृषा दाह पित्त विकार-शामक है.

छोटे कच्चे गन्ने या पौंडे क्षारयुक्त होतेहैं मेदवर्द्धक तथा प्रमेहकर्ता होतेहैं.

तरुण पक्के पौंठे (सांठे) मधुर वात पित्तनाशक और पाचन होते हैं.

पुराने पौंडे रुधिर विकार नाशक व्रणहर्ता बलवीर्य वर्द्धक और अति मधुर होतेहैं.

पौंडेके मूलकी तरफकाभाग अति मधुर पित्तनाशक है मध्यभाग मधुर है वायुनाशक है अग्रभाग खारी कफ वर्द्धक प्रमेह करता है.

यंत्रसे निकाला ईखका रस भारी है विदाहीहै और गरमी तथा वायु करता है यह अधिक देर रखनेसे बिगड जाता है खट्टा होकर हानि करता है.

पकाया हुआ रस भारी स्निग्ध है वातनाशक है और कफ पित्तकर्ता है.

"राव" (पकाके गाढा रस) भारी है अभिष्यंदी (स्रोतोंको रोकनेवाला है बृंहण शुक्र और कफ करता है।

"गुड" नया गरम है स्निग्ध है वृष्य है भारी है मेद कफ वर्धक है पेटमें कृमि कारक है तथा वात नाशक है.

एक वर्षसे पीछे का (पुराना गुड) हलका है, पित्त वात शामक है रक्त शोधक है कफ कारक भी नहीं है पुष्ट करता है.

घीतके साथ गुडखानेसे शरीर पुष्ट और बलवान होताहै पाचन शक्ति बढतीहै वायुके रोग नष्ट होजातेहैं।

रातको पुराना गुड जलमें घोल प्रातःकाल पीनेसे पित्तके रोग नष्टहोतेहैं।

सोंठके साथ पुराना गुड थोडा खानेसे कफके रोग नष्टहोतेहैं

"मीजाखाँड" (लालखाड) स्निग्ध है वायुनाशक है गरम है प्रसूतास्त्रियोंके लिये हितहै।

"सुफेद खाँड (चीनी) शीतहै तरहै नेत्रोंको हित है पित्त *रोग दाह मूर्च्छा नाशक है ज्वर और रक्तदोष हर्ता है* पाचन है।

"कंद" अथवा मिश्री शीतल है तर है हलकी है ज्वर रक्त पित्त दाह और पित्तरोग नाशक है।

"जवासेकी शक्कर" "(तुरजवीन)" गरम है तरहै कोष्ठ शोधक अधिक दस्तावर है खाँसी ज्वर नाशक है शहतकी शक्कर गरम है रूक्ष है पित्त कफ नाशक है भारी है।

मधुवर्ग।

"शहत" (मधु) वैद्यकमें ८ प्रकारका लिखा है परंतु प्रायः ३ प्रकारका प्रचलित है १ छोटी मक्खीका माक्षिक २ बडी मक्खी का भ्रामर ३ सुफेदजमामिश्री "माक्षिक" मधु गरमहै रूक्षहै हलका है।

श्वास खाँसी क्षय व्रणनाशक है यह पतला होता है बडी मक्खीका शहत गाढा होता यह भारी होताहै मिश्रीके आकाका शहत भारी है शीतल है रक्त पित्त नाशक है।

"नया शहत" बृंहण है बल पुष्टिकर्ता है अधिक रूक्ष नहीं पुष्टिके पाकादिमें नया शहत लेना।

"पुराना शहत" विशेष रूक्ष होताहै मेह रोग प्रमेहकफ वायुके रोग नष्टकर्ता है ग्राही है।

शहत अग्निमें गरम नहीं करना यह अतिरूक्षऔर विकार-कारी होजाताहै।

गरमीमें गरम वस्तुके साथ गरमीके रोगोंमे शहत प्रायः उचित नहीं।

जलवर्ग।

"जल" (पानी) मनुष्यही क्या जीवमात्रका जीवनहै।

जल शीतल है तरहै प्यासको बुझाता है शरीरमे आर्द्रता मृदुता और रुधिर आदि धातु करताहै मुख्यतासे जलके दो भेद है १ भौम जैसे कुएँ बावडी आदिका (२) दिव्य अर्थात् वर्षाका जल इत्यादि।

जलका मुख्य स्वाद मधुर (मीठा) ही है इसमें जो खारापन आदि है सो पृथ्वीका विकार है।

"मेहका जल" ३ भाँतिका होताहै १ वर्षा ऋतुके आरंभका २ वर्षाके अंतका ३ अकाल वृष्टिका।

वर्षाके आरभका जल मलिन है वात कफ करता है अभिष्यंदी है।

वर्षाके अंतका आश्विनकी वर्षाका जल गंगाजलके समान होताहै निर्मल हलका सर्वरोगहर्ता और त्रिदोष नाशक है गंगाजलकी "परीक्षा" चांदी आदिके पात्रमें चावलडालके जल

डालदे यदि कईदिनमें भी चावल सडे नहीं न उनका वर्ण बिगडे तो शुद्ध गंगाजल जानें।

अकाल वृष्टिका जल अनेकविकारक तथा त्रिदोष कर्ता और अपथ्य है।

ओलोंका पिघलापानी रूक्ष है विशद (निर्मल) है पित्तहर्ता और कफ वातकारी है।

"ओला" स्पर्शमें शीतल है विपाकमें उष्ण है तृषा दाह पित्त रक्त नाशक है।

"तुषार" ओस मनुष्या तथा अन्य जीवोंको हानिकारक है और वृक्षों औषधियोंको हितकारक है।

"हिम" (बरफ) शीतल है न पित्तको दूषित करै न वायुको न कफको दूषित करे अर्थात् तीनोंको समान रखताहै श्रेष्ठ है वरफ पिघलकर जो नदियोंमें जल आता है वह शीतलहै पित्तनाशक है भारी है और वायुको बढाता है।

"कुएँका मीठा पानी" त्रिदोष नाशक है हलका है हितकर्ता है।

कुएँका खारी पानी फक वायु नाशक है पित्त वर्धक तथा मैल और खाज आदि कर्ता है।

कुएँ आदिके जलमें देशभेदसे भी गुणमें अंतर होताहै।

"अनूपदेश" (डाबर) के कुओंका भी जल भारी होताहै कफकारक है अभिष्यंदी है अनेक कफ वायुके विकार करता है।

"जांगल देश" (बागड) जहां नदी झील न हों तथा पानी बहुत नीचा हो वहांका जल हलका क्षुधावर्द्धक पथ्य और विकार नाशक है।

नदियोंका जल वातकर्ता है रूक्ष है दीपन है परन्तु केवल

वर्षाहीमें बहनेवाली नदियोंका जल त्रिदोषकारक है भारीहै।

जो नदी निर्मल और तेज बहती हो उसका पानी हलका और पाचक होताहै।

और जो नदी धीरे बहतीहै और पानी मैला शैवाला दिसे ढका रहताहै वह भारी और कफकारक है।

जो नदी हिमालयसे निकलतीहै जैसे गंगा यमुना सरयू इनका जल पथ्यहै गुणोमे उत्तम है तथा जो सह्याद्रिसे नदी निकलतीहै उनका जल पथ्य नहीं है कफ वात कारक रुधिर विकार करता है।

"तलैय्याकाजल" भारी है अभिष्यंदी है भोजन को शीघ्र नहीं पचाता।

हेमंत और शिशरमें तालका जल पीना तथा वसंत और ग्रीष्ममें झरनेका वर्षा और शरदमें कूएंका जल पीना मूर्च्छा तृषा दाह पित्तरोगी रक्तपित्तवाले श्रम कियाहुआ भ्रम और उन्मादवालेको शीतल ठंढा पानी पिलाना उचित है।

पसलीके दर्दमें बद्धकोष्ठ और उदावर्तमे नवीन ज्वरमें स्नेह पानके पीछे शीतल जल नहीं देना किंतु गरम करके देना।

अरुचिमें जुखाममे मंदाग्निमें सूजनमें क्षयमें मुँहसे पानी आनेमे उदर रोगी कुष्ठी नेत्ररोगी ज्वरवाला प्रमेही व्रणी इनको थोडा जल देना।

जिसमे दुर्गंध न हो कोई दुःस्वादु न हो कोई रस प्रगट नहीं निर्मल हो हलका हो हृदयको प्रिय हो शीतल हो ऐसा जल श्रेष्ठ और पीनेयोग्य होता है।

जो जल गाढा हो भारी हो मैला हो दुर्गंधित और दुदुःस्वादु हो जिसमें कृमि हों वह पीने योग्य नहीं।

पदार्थ वर्ग ।

अन्न जल घृतादिके संयोगसे अनेक प्रकारके भोजन बनते हैं उनमें पदार्थोंके न्यूनाधिक्य तथा संयोग और संस्कारसे गुणोंमें अन्तर होजाता है ।

केडा और गाढा पदार्थ गरिष्ठ होता है और पतला और नरम हलका शीघ्र पाकी होताहै ।

भरतखंडके मनुष्योंका मुख्य आहार दाल भात अथवा दाल रोटी है यह मातादिल है ।

घृतका तलाहुवा अथवा जिसमें घृत अधिक हो वह बलकारी गरिष्ठ तथा देरसे पचनेवाला होताहै पूर्व बंगालेके मनुष्य भात बहुत खातेहैं उन्हें वह परम पथ्य होताहै तथा गरीब लोग सत्तू खाते हैं चबीना चाबते हैं ।

जो चना अथवा चावल भुनाकर पीसते हैं उसे पानीमें सानकर या घोलके खानेको सत्तू कहते हैं यह शीतल है ग्राहीहै

साबित धान्यको तपाये रेतेसे भूनना चबेना कहाता है यह दुर्जर है पेटमें शूल करता है ।

जितने मिठाई मात्र हैं प्रायः सब वात पित्त नाशक कफ वर्द्धक हैं कोठे और आँतोंको निर्बलकरती हैं।

मालवे और राजपूतानेके मनुष्य प्रायः बाटी खाते हैं.

यह गुँदे आटेके गोले अंगारोंपर सिके होतेहैं.

ये बाटी गरिष्ठ हैं बलकारक हैं तृप्ति करती हैं ।

मिठाईमें " जलेबी " बहुत प्रसिद्ध है यह पुष्टिकरती है बल और कांति वर्द्धक है शिरके रोगोंमें हितहै हलकी है ।

दूधमें भिगो कर जलेबी खाना मूर्च्छामें बहुत तरावट करता है पुष्ट है बल वीर्य बढाताहै ।

इमरती भी पुष्ट करतीहै ।

"पेडेकी मिठाई" दाह पित्त रक्त मनके विकार उन्माद क्षय आदि नाशक है शीतल है तर है ।

"मोहनभोग"(हलवा या सीरा) तृप्तिकारक है गरम तरहै शरीरको पुष्ट करता है टूटे अस्थि आदि को जोडताहै चोट लगेमें परम हितहै ।

"गहूंके फुलके" मातदिल हैं हलके हैं दाल या भाजी (शाक) से खाना सर्वोपरि श्रेष्ठ है।

"गेहूंके पराठे" (पोताये) पूडी कचौडी फुलकोंसे गरिष्ठ हैं देरसे पचतेहैं ये शाक भाजी हो से खाने श्रेष्ठ हैं लवणादि : ा ों के संयोगसे शाक (तरकारी) बनतेहैं भोजनको पचाते हैं रुचिकारक होते हैं।

लवणादि वर्ग।

"सैंधव" सेंधा नमक सब नमकों में उत्तम है दीपन है पाचन है रुधिरको नहीं विगाडता तथा नेत्रोंको भी हितहै।

"सामुद्र लवण" कुछ कडुआईलिये खारी है भारी है भेदन करता है और दीपन है।

"साँभर नमक"गरम है रूक्ष है पित्तकारक है और वातनाशक तथा पाचन है।

"मिरची लाल" तीक्ष्ण गरम है रूक्ष है परम पाचक है रुधिर धातु और वीर्यको सुखातीहै अति रोचक है कफ करती है पित्तकारक है।

"हिंगु" (हींग) गरम है तीक्ष्णहै रूक्षहै शूलको अफारेको उदरके रोगोंको गुल्मको तथा कफ वातके रोगोंको नष्ट करती है और रोचक है।

"हलदी" गरम है रूक्ष हैं रुधिरको फाडके फैलातीहै तथा रक्त और पित्तको उफानतीहै तथा वादीको नष्ट करती है।

"जीरा"गरम है पाचनहै ग्राहीहै रुचिकारक है सुगंधितहै।

"धनियाँ" शीतल है उष्णवीर्य है रोचक है मूत्रलहै दुष्ट

परमाणुओंको मूर्च्छाकी तरफ नहीं जानेदेती तथा पाचन है तृषा दाह ज्वर नाशक है।

"सोंठ" गरम है वायु कफ नाशक है पाचन है ग्राही है भेदन है शूलनाशक है।

"सौंफ" थोडी गरम है दीपन है यह भी दुष्ट परमाणुओं को मूर्छापर नहीं जाने देतीहै तथा अनुलोमन है।

अजवायन विशेष गरम है रूक्ष है पित्तवर्द्धक तथा कफ वात नाशक है शूल अफरा और अजीर्णनाशक है।

"लौंग" गरम है रूक्ष है पाचन है और क्षयी खाँसी कफ इन्हें नष्ट करतीहै।

"तांबूल" पान कुछ गरम है रूक्षहै दीपन पाचन है कफ वायुनाशक कामाग्निवर्द्धक उत्तेजक मलशोधक है कत्थे चूने सुपारी के योगसे श्रेष्ठ होता है।

इति।

श्रीः॥

आरोग्यशिक्षा।

भाग २,

प्रकीर्ण वर्ग।

एक तंदुरुस्ती हजार न्यामत है।

"तंदुरुस्ती"(आरोग्यता) के समान दूसरा सुख नहीं है।

आरोग्यता खान पान और वर्त्तावके अधीन है।

खान पान तथा वर्त्तावके बिगाडसे ही रोग पैदा होतेहैं।

अपनी प्रकृति देश और समय आदिके विरुद्ध आहार विहार उचित नहीं।

इस लिये खान पान और वर्तावका हमेशा ध्यान रखना चाहिये।

मीठा, खट्टा, खारा, चरपरा, कडुवा, कसैला, ये ६ रस कहातेहैं।

"मीठा रस" (मिठास) शीतल है धातु और बलवर्द्धक है नेत्रोंको हित है वात पित्त शांतिकारक है स्निग्ध है।

अधिक मिठास खानेसे श्वास, खाँसी, ज्वर, मुटापा, कृमि, मंदाग्नि, कफ, प्रमेह ये रोग उत्पन्न होतेहैं।

"खट्टा रस" (खटाई) स्पर्शमें ठंढा पाकमें गरम पाचक रोचक और शिथिलता कारक है।

अति खटाई खानेसे वीर्य विकार दृष्टिमें मंदता भ्रम तृषा दाह, खुजली, फोडे तथा पांडु ये उपद्रव होतेहैं।

"खारा रस" (नमकीन) मलशोधक रुचिकारी पाचन और वातनाशक है तथा शरीरको नरम करता है।

खारा रस अधिक खानेसे आँखोंमें रोग रक्त पित्त रक्त विकार पुरुषार्थ हानि तृषा तथा पलित रोग पैदा होतेहैं।

"कटुरस" (चरपरा) गरम है कफ नाशक है पाचन है दीपन है रोचक है और रूक्ष है।

चरपरा रस अधिक खानेसे भ्रांति पित्तरोग दाह मूर्च्छा कारक है तथा बल अंगकांति नाशक है।

"तिक्त रस" (कड़ुवा) शीतल है रूक्ष है हलका है ज्वर कफ पित्त कृमि और कुष्ठ नाशक है।

कड़ुवा रस अधिक खानेसे शिरमें दर्द ग्रीवास्तंभ कंप तृषा बल और शुक्रकी हानि तथा क्षय करताहै।

"कषाय रस" (कसैला) शीतल है ग्राही (काबिज) है शोषण है रूक्ष है शरीरको दृढ़ करता है व्रण भरलाता है दांतोंको हित है।

कसैला रस अधिक खानेसे मलबंध(कबजियत)पेट फूलना हृदय पीड़ा और वायुरोग करताहै (अनारके छिलकेका स्वाद कसैला है)

क्षीण दुर्बलको मधुर रस प्रायः गुणकर्ता है।

"स्थूल"(मोटे) कफ प्रकृति को अति मधुर उचित नहीं

खटाई प्रायः सदा हानिकारक है पर वर्षामें थोड़ी खाना अनुचित नहीं।

अजीर्ण मंदाग्नि और गरिष्ठतामें प्रायः लवण रस उपकारक है।

गरिष्ठता और अरुचिमें चरपरारस भी प्रायः उपकारीहै

ज्वर कृमिरोग अरुचि आदिमें कड़वी औषधें उपयोगी होती हैं।

ढीले शरीरवाले तथा दाँतोंके पीडावालोंको कसैला रस उपकारक है।

खट्टा रस मीठेसे मिलकर शीत तथा लवण और चरपरेसे मिलकर गरम होताहै।

खारा और मीठा रस मिलनेसे विरुद्ध और दुखदाई भी होताहै।

खारी और चरपरा रस मिलनेसे एक रस होजातेहै और परस्पर विरुद्ध नहीं।

कडुवा रस सबसे उग्रहै और किसीसे नहीं मिलता सबसे वे मेल रहता है।

कसेला रस मीठे और नमकीनसे मिले तो अपना भाव नहीं छोडता पर मिलताहै।

धान्य वर्ग।

भरतखंडके मनुष्योंके लिये श्रेष्ठ भोजन गेहूँ है इसके सिवाय चावल, जौ, चना, मूंग, बाजरी, ज्वार, मकाई आदि।

गेहूँ शीतळ स्निग्ध है भारी है कफ, बलवीर्य्य पैदा करता है बुद्धिप्रद है वात पित्त शामक है।

यह अलोना या विना मीठेसे खाना गरिष्ठताकारक है।

काठा गेहूँ विशेष गरिष्ठता नहीं करताहै।

सफेद गेहूँ वर्ण (रूप) सुंदर करताहै।

"चावल" बहुत प्रकारके होतेहै जैसे कमोदश्यामजीरा रायमुनियां हंसराज लक्ष्मीविलास लड्डुजवायन इत्यादि।

सामान्यतासे प्रायः चावल ३ भाँति के समझने चाहिये १ नन्हा छोटा (२) लंबा (३) मोटा।

(नन्हा छोटा) जैसे लड्डुजवायन लक्ष्मीविलास कमोद श्यामजीरा आदि ये सबसे उमदाहै।

लंबा दाना जैसे हंसराज यह मध्यम दर्जेके होतेहै।

मोटा दाना जैसे डंडई अधम अर्थात् वढ़िया होतेहैं।

(नन्हा छोटा) चावल खानेमें बहुत मुलायम मीठा सुगंधित हलका शीघ्र पचनेवाला शीतल होकर भी वायुकारक विशेष नहीं तथा स्निग्ध है।

लंबा दाना जैसे हंसराज खानेमें उतना मुलायम और स्वादनहीं परन्तु मीठा पकनेमें अच्छा होताहै।

मोटादाना जैसे डंडई मोटे चावल ग्रामीण लोगोंके खाने के हैं कोमल नही हैं भारी हैं बादी विशेष करतेहैं।

चावल प्रायः श्रावणीकी फसलमें पैदा होतेहैं इन्हें व्रीहि धान्य कहते हैं कहीं कहीं आषाढी फसलमें भी होतेहैं इन्हें शालि धान्य कहतेहैं।

"बद्धविट्" (कबजियतवाले) कफवातके रोगीको शीतल समयमें चावल खाने उचित नहीं।

"यव" (जौ) शीतल रूक्ष कफ पित्त शामक है. मलमूत्रको ठीक प्रवर्त करताहै।

"मूंग-" हलका सम (मातदिल) है ज्वरादिरोगियोंके हित है।

"उडद-" भारी है शीतल स्निग्धहै (कोई गरमस्निग्ध कहतेहैं) बलवर्द्धक वीर्यवृद्धिकारक और पुष्ट है देरसे पचताहै

"राजमाष" (बडे चौंरे) शीतल रूक्ष वातकर्ता और अनाह (अफरा) पैदा करतेहैं।

"चणा" शीतल रूक्ष है पित्तरक्त कफनाशक है कुष्ठ रक्त विकारके रोगीको हितकारक है।

"मोठ" (गोरी मोठ) गर्म रूक्ष वात पित्त कारक है।

"मसूर" शीत रूक्ष है कबजियत करताहै और वायुकारक है।

"तूर" (अरहर) शीत रूक्ष (कई गरम रूक्ष कहतेहैं) काबिज (ग्राही) है।

"बाजरा" गरम रूक्ष पित्तकारक बलवर्धक है तथा ग्राहीहै।

"ज्वार" शीत रूक्ष ग्राही (काबिज) है वातकारक है।

"कसारी" शीत अति रूक्ष अति ग्राही है वायु कर्ताहै।

"मटर" शीत रूक्ष (वातकारक) कफ नाशक है।

श्यामकगरमरूक्षहैवीर्यशोषककफपित्तशामकहैप्रमेहहरताहै।

शाकवर्ग।

अन्नके सिवाय मनुष्यके आहारकी सामग्री फल और शाक भी मुख्यतासे हैं।

पत्र पुष्प फल कंद मूल शाखादि भेदसे शाक कई प्रकारका होताहै।

प्रायः सामान्यतासे सब शाक रूक्ष हैं भारी हैं पर अन्नको पचातेहैं। मल मूत्र तथा वायुको प्रवृत्त करतेहैं।

"बथुवा" त्रिदोष नाशक (मातादिल) है दीपन पाचन है प्लीहा(तिल्ली) रोगका हर्ताहै।

"चौलाई"(चंदलोई) शीत रूक्ष कफ पित्तहर्ता तथा रक्तशोधक है।

"पालक" शीत स्निग्ध कफ वातकारी तथा दस्तावर है।

"मेथी" गरम रूक्ष पित्तकारक तथा शोषक है।

पुष्प शाकोंमें आजकल गोभीका फूल बहुत प्रसिद्ध और बहुत प्रवर्तताहै।

"फूलगोभी" गरम रूक्ष बलकारक तथा रोचक है।

"कूष्मांड"(पेठा) पकाहुआ थोडा शीतल है बल वीर्यकर्ता है उन्माद और मृगीरोग नाशक है।

"कोहला" शीत वातकारक तथा जठराग्नि मंदकर्ता है।

रातके भोजनके पीछे दूध पीना भी अच्छाहै।

यदि कम भूँख भी हो तो रातको थोडासा भोजन करना उचित है ।

रातको देर तक मत जागो ।

चार घंटे रात गये पहले ही सोजाओ ।

रातको ज्यादे बारीक वस्तु मत देखो ।

मट्टीके तेलकी उघाडी रोशनिके पास ज्यादे मत बैठो ।

रातभर जलता तेज लैंप बन्दमकानमें मत रक्खो ।

अति स्त्रीप्रसंगसे बचे रहो ।

सदा छायामें सोयाकरो

सोनेका स्थान बहुत साफ और निर्भय रक्खो ।

सोतेवार शरीर पर वस्त्र रक्खो ।

मकानोंमें खिडकियोंके सामने सन्नाटेकी हवाममत सोओ।

दक्षिणको पैर करके सोना अनुचित है ।

सोतेमें सिरहाना ऊँचा रक्खो ।

बिछौना या तकिया मैला होनेसे कमर और गरदन में दरद होजाताहै

बिछाने ओढनेके वस्त्र बहुत साफ चाहिये ।

सोनेमें बहुत सावधानी रक्खो

छोटी या टेढी चारपाईपर मत सोया करो ।

सोनेके स्थानमें सील (आर्द्रता) मत रक्खो ।

सीलसे मच्छर खटमल होजातेहैं ।

गंधककी धुनी देतेरहनेसे खटमल दूर होजातेहैं और मच्छर भी ।

गंधककी धुनीसे वायुके जीवाविक अणु (जिनसे हैजा होताहै) शुद्ध होतेहैं ।

शरदीमें भीतरके स्थानोंमें सोना चाहिये ।

गरमीमें बाहरके बरामदोंमें सोना उचित है।
वर्षाके दिनोंमें ऊपरकी मंजीलोंके कमरोंमें सोना चाहिए।

नैमित्तिक वर्त्ताव ।

अनुमान आठ दिनमें क्षौर बनवाते रहो।
क्षौरमें बालोंकी जड (खूँटी) ज्यादे रगडकर मत छिलवाओ।
क्षौर बनवाते ही तुरत ठंढापानी बालोंकी जडमें मत लगाओ।
क्षौरके पीछे शिर और जहाँ जहाँ क्षौर बनाहो वहां तेल लगाना श्रेष्ठहै।
ज्यादे गरम पानीसे शिर धोना अनुचितहै
(दृष्टिको हानि करताहै)।
विशेप तेज वस्तुको ज्यादे मत देखो।
सोते सोते ज्यादे मत पढा करो।
निहार मुँह बारीक वस्तु ज्यादे देखनेसे भी दृष्टि निर्बल होतीहै।
तेज धूपमें फिरनेसे रतौंधा होजाताहै तेज अग्निसे शरीर मत सेंको इससे खून पतला होताहै।
कुष्ठी आतसक के रोगी आदिका विशेप संसर्ग मत रक्खो मैले मनुष्योंसे शरीर और वस्त्र न छुवाओ ज्यादे अंधेरेमें रहनेसे दिमागमें हानि सुस्ती होतीहै।
इसी भांति अधिक तेज (प्रकाश) में ज्यादे रहनेसे भी दिमागमें तेजी होतीहै।
वर्षाके आरंभके जलमें न भीगो यह वायुकोप करताहै।
वर्षा आरंभ की नदियोंका जल भी ग्राह्य नहीं शरद ऋतु (आश्विन) की धूपमें विशेष रहनेसे पित्त कुपित होताहै।

वसंत ऋतुकी शरदीसे विशेष क्यों इससे भी कफ कोप होता है ।

शीत ऋतुमें स्निग्ध और बृंहण भोजन उचितहै गरमीमें शीतल और मृदु भोजन अच्छाहै ।

वर्षा ऋतुमें पाचन शक्तिका विशेष विचार रक्खो वर्षा ऋतुमें गरिष्ठ और पर्य्युषित भोजनसे विशेष बचो ।

गरमी और वर्षा ऋतुमें अजीर्ण (विसूची) का विशेष भय होताहै ।

इन दिनोंके खान पान का ज्यादा विचार रक्खो ववाके दिनोंमें अधिक समूहमें मत जाओ कपूर या गुलाब आदि सुगंधी पास रक्खो ।

विसूचीका कारण जांतविक (सडे) परमाणु होते हैं । ववाके दिनोंमें जांतविक वस्तु दूध, दही छाछ, मांस बहुत विचार कर खावे ।

इन दिनोंमें वासी दूध खट्टा दही वूसा मांस सडा घृत विषके तुल्य समझे ।

जांतविक मल विष्ठा मूत्र गोवर आदिके स्थानसे बहुत दूर करे ।

ऐसे समयमें विशेष भूखे न रहे ।

बार बार और अधिक भी न खावे ।

इन दिनोंमें कढी खाटा राबडी आदि द्रवपदार्थ खाना भी ठीक नहीं ।

एक या दो शुद्ध गंधवटी नित्य खाते रहे जिससे विसूची का भय न रहे ।

गले सडे कचे फल इन दिनोंमें कदापि न खावे ।

पाचन वस्तु (पोदीनेकी चटनी) वगेरह मायः खाते रहे ।

इन दिनोंमें गंधकवटी तथा पोदीनेका सत गृहस्थमात्रको पास रखना चाहिये।

जरा भी जी बिगडे तो फौरन इनमेंसे थोडा खालें हिंग्वादि वटी या नवसार वटी आदि कोई और पाचन औषध हो तो उसे खावें।

मकानोंकी तथा वस्त्रोंकी सफाई का अधिक ख्याल रक्खें।

कदाचित् किसीको व्याधि हो जावे तो घबरावें नहीं शीघ्र अपने भरोसेके सुज्ञ डाक्टर या वैद्यसे चिकित्सा करावें।

बबाके मल और वमनको फौरन रेतसे दबादें ऐसे रोगीके पास जानेका काम पडे तो शरीर और वस्त्रोंको गंधकके धुवां से शुद्ध करे।

रोगीको स्थान बदलवादें और पूर्व स्थानमें गंधकादिकी धूनी दें।

जहां विशेष मनुष्योंका मलमूत्र हो वहां मलमूत्र न करें।

विसूची वातव्याधि और सर्पदंशका फौरन यत्न करें।

यदि तेज लुक लगजावे तो पेडे पानीमें घोलकर पीवें।

तैखाना या ठंढे स्थानमेंसे एकाएक धूपमें न निकलें।

मस्तकपर चंदन लगाना गरमीके संतापसे बहुत बचाताहै।

शरबत पीतेही गरमी या धूपमें न जावें न अग्निके पास।

गरमी या धूपसे आतेही शरबत न पीवें।

जल या शरबत पीतेही स्नान करना उचित नहीं।

धूपसे आतेही अग्निसे ताप कर या पसीने में स्नान न करें।

तेज हवामें गरम जलसे न्हाना भी ठीक नहीं चातुर्मासमें सर्प बिच्छू आदि विषैले जीवोंका अधिक जोर होताहै।

सर्पकी काचलीकी धूनी स्थानमें देनेसे सर्प वहां नहीं रहता।

काखोलिकर सिडकी बूसे भी सर्प नहीं रहता।

यदि दैववश किसीको सर्प काटे तो फौरन उस जगहसे चार अंगुल ऊपर को दो तीन बंधबांध दे।

फिर जरा कुरेदकर खूब निचोडकर खून निकालदे काली मिर्च घृतमें मिलाकर यथाबल पीवें किसी विषनाशक औषध काभी उपयोग करें आकका दूध काटेपर लगाना और १०-२ आककी फुली खानाभी विषघ्नहै सर्पका रुधिर भी सर्प विषनाशक है।

नागनवेलकी जड १ तोलाडाभर पानीमें घोटकर पीना विषका परम नाशक है।

यदि कोई ज्ञाता वैद्य डाक्टर हो तो काटते ही चिकित्सा आरंभ कराओ।

जब तक पूरा पूरा आराम न हो जाय बंध मत खोलो

बिच्छूके काटे पर तुर्त अपामार्गकी जड लगादो अपामार्ग और विसखपरेकी जड सर्पके काटेको चबाना और लगाना भी अच्छा है।

कनखजूरा चिमटे तो अगाडी मांस या गुड लगानेसे उतर आताहै।

भ्रमरी (ततय्या) काटे तो उसपर घृत लगाकर सेंकदो।

अथवा फास फोरस या गंधकका तेजाब लगादो दियासलाईपर लगाहुआ मसाला (फासफोरस) ही लगादो। कुछ भी न मिले तो सेंधा नमक जलमें पीसकर गरम करके लगादो।

बिच्छू भिड भमरी मक्खी इन सबके काटेपर हमारा आरोग्यसुधाद्राव लगा कर खूब मलदे फौरन आराम होगा।

मरुवेका रस दीवारों और चारपाई पर छिडकनेसे खटमल नष्ट होते हैं।

कुँदरूका गोंद जलाकर धूनी देनेसे मच्छर जाते रहतेहैं।

कनेरके पत्तोंका रस पृथ्वी और दीवारों पर छिडकनेसे मच्छर जाते रहतेहैं।

मिलावेकी सूजनपर दही और खोपरा लगानेसे आराम होता है।

तिल पीसकर लगानेसे भी आराम होताहै।

साधारण सूजन पर पुनर्नवा (साठि) की जडका लेप लगाना अच्छा है।

अलर्क (बावले कुत्ते)के काटे मनुष्यको भी नागनवेलकी जड पिलाना श्रेष्ठ है।

इस प्रकारकी सिद्ध बातें देखना हो तो'सर्वविष चिकित्सा' पुस्तक देखो की० ॥≈

चिकित्सा संबंधी सदुपदेश।

विना विचारे हर किसीकी औषध मत खाओ जिसकी औषध खाओ पहले जानलो कि उसमें वैद्यकविद्या और तजरुबा कैसा है।

साधारण सी व्याधि हो तो उस औषध मत लो ऐसा करने से पहलेकी अपेक्षा अधिक उलझ जाते हैं।

उलझीहुई व्याधि हो तो उसकी चिकित्सा विधिपूर्वक वैद्य (डाक्टर) से कराओ औषध लेनेके पहले वैद्यसे अपना सब हाल कहो वैद्यके कथनानुसार औषध पथ्य अनुपानादि का पूरा विचार रक्खो।

यदि बात समझमें न आवे या कुछ शंका हो तो फिर वैद्यसे पूछलो।

एक त्रिधा भी आराम दीखे तो चिकित्सा मतबदलो जिसकी दवा करो कुछ दिन निर्वाहकर करो।

व्याधिमें बढाव या उपद्रव दीखे तो वैद्यसे झट कहो उसका पुनः प्रतीकार करने पर भी घटे तो फिर झट दूसरी तजवीज करो।

मुख्य व्याधिमें कमी हो पर कुछ और उपद्रव हो तो औषधकी मात्रा घटादो।

जहाँतक थोडी सी औषधसे काम चले ज्यादे गडबड
करो जहाँतक साधारण काष्ठादिसे काम हो
काम में मत लावो।
लंबी व्याधिमें बहुत शीघ्र आरामकी कोशिश मतकरो
औषधकी अपेक्षा पथ्यका विशेष ख्याल रक्खो व्या
का मूल कारण कुपथ्य ही हुआ करताहै पथ्य करनेसे
औषध भी प्रायः रोग दूर हो सकतेहैं।
कुपथ्य करते रहने पर औषधसे भी व्याधि नष्ट नहीं होती
बहुत विचारकर श्रेष्ठ लानी चाहियें।
औषध बनानेमें भी बहुत सावधानी रखनी चाहिये
कुरीतिसे औषधका वर्ताव न करो।
वैद्य और परिचारक विश्वासपात्र चाहिये।
औषधकी मात्रा और समय तथा अनुपानका पूरा ध्या
रक्खो।
कई वैद्योंकी अनेक औषध एक संग मत करो।
औषधमें कुछ भूल चूक या कुपथ्य होजावे तो फौरन वैद्य
कहदो।
वैद्यसे कुपथ्य या रोगका हाल छिपाना उचित नहीं।
वैद्यके कहने पर पूरा विश्वास करो।
सुज्ञ वैद्य डाक्टरकी ठीक २ चिकित्सा होते २ भी रो
बढे उसे कर्मरोग और असाध्य जानो।
रोगके आसाध्य होनेपर भी औषध करनेसे मत चूको
"जबतक श्वासा तबतक आशा"
प्रायः असाध्य रोग भी साध्य होजाया करते हैं।

ज्वर।

शरद ऋतुके (मेलेरिया) ज्वरको प्राकृत (फसली) ज्व
समझो।
प्राकृत ज्वरमें बहुत ही कम हानि होतीहै।

साधारण फसली बुखारमें विशेष दवाकी जरूरत नहीं।
यदि दवा भी करें तो बहुत ही साधारण करें।
ज्वरके आरंभमें लंघन करना अच्छा है।
गरम पानी पीकर भारी कपडा ओढकर सोना ठीक है।
ग और ठंढी हवामें रहना उचित नहीं।
तपमें स्नान करना भी अयोग्य है।
नवीन तपको पहले पकाना चाहिये फिर शमन करना।
कच्चे ज्वरमें वैद्यकमतसे शमन औषध ठीक नहीं आरंभही आतेहुए नवीन तपको भी रोंकदेना ठीक नहीं।
साधारण ज्वरके आरंभमें ५-६दिन शामन (औषध) न देना।
चढेहुए तपमें भी यथासंभव दवा देना अनुचित है।
यदि तरुण ज्वरमें कोई भयंकर उपद्रव दीखे तो शीघ्र ही त्न करें।
तरुण ज्वरमें जहाँतक और यत्नसे काम चले क्वाथ काढा) न दें।
कषाय (काढे) से अकुलाये ज्वर दुःसाध्य होजातेहैं तरुण वस्थामें तरुण ज्वरवालेको दूध भी देना ठीक नहीं।
शीत लगकर चढनेवाले तपका परिणाम बहुत अच्छा होताहै।
वारीसे आनेवाले तप दो तीन वारीके बाद रोकने चाहिये।
शीतज्वरकी वारी ज्वरहरी (तुलसीवटी) से रुक जातीहैं
शीतज्वर चढनेके आधे घंटे पहले ये वटी १ या २ गरम ानीसे खाई जातीहैं।
शीतज्वरकी वारी कोनैनसे भी रुक जातीहैं।
यदि भीतर रहा तप रुक जाताहै तो फिर आजानेकी ांका रहतीहै।
नवीन ज्वरमें विरेचन देना भी वैद्यक मतसे विरुद्ध है।
नूतन ज्वरमें वमन सानुकूल होताहै।

यदि अजीर्ण ज्वर हो तो उसे पकाकर विरेचन देवें।
नये तपमें कब्जियत हो तो ५।६ द्राक्षा (मुनक्का) ...
करके दियाकरें।

रातको २ तोले गुलाबका गुलकंद ४ मासे सौंफ मिला
गरम पानीसे लेनेकी रीति है।

चढते तपमें ठंढा पानी पीना उचित नहीं।

ज्वरमें लंघनके बाद लघु भोजन करना जैसे शुद्ध ...
मूंगकी दाल।

वमनके पीछे लंघन करे परंतु लंघनके पीछे वमन न क...

तपमें पकायाहुआ या बुझाया हुआ जल पीवें।
ज्वर पकजाने पर शमन औषध करें।

वायुका अनुलोम, कोष्ठकी मृदुता, व ज्वरके वेगका मा...
ज्वर पकेके लक्षण हैं।

२४ दिन बाद यदि मंद ज्वर बनारहे तो उसे जीर्ण सम...

जीर्णज्वरमें लंघन कदापि न करें।

जीर्णज्वरमें दुग्धका निषेध नहीं।

जीर्णज्वरमें विरेचन भी देसकतेहैं।

इसमें काथका भी दोप नहीं।

जीर्णज्वरसे अति निर्बलता हो तो विरेचन न दें।

ज्वरमें घृतादि चिकनाई देना भी ठीक नहीं।

जीर्णज्वरमें औषधोंसे सिद्ध कियाहुआ घृत देसकतेहैं

ज्वरमें मैथुन और परिश्रम बहुतही वर्जित है।

जो उतरके (बारीसे) चढे उसे विषमज्वर कहतेहैं।

दिनमें दो बार चढनेवाला नित्यका तीसरे दिनका अ...
चातुर्थिक सब विषम ज्वर समझो।

शीत, रूक्ष, लघु, कर्कश, और विष्टंभ ये वायुके गुण हैं
जिस व्याधिमें ये लक्षण विशेष हों वह वायुकी समझें

दाह,तीक्ष्णता,रूक्षता,लघुता और सरता ये पित्तके गुण हैं। जिसमें यह लक्षण विशेष हों वह पित्तकी व्याधि समझो। मधुरता, गुरुता स्निग्धता शीत और पिच्छिलता (गाढ) कफके गुण हैं।

जिस व्याधिमें ये लक्षण विशेष हों उसे कफकी समझो। जिसमें दो दोषोंके थोडे २ लक्षण हों वह द्विदोषकी व्याधि होतीहै।

तीनोंके लक्षण मिलनेसे त्रिदोषकी व्याधि जानो।

वात,पित्त, कफ द्विदोष और त्रिदोष की प्रायः सब व्याधियाँ हो सकती हैं।

कषाय रस वायु वर्द्धक है।

कटु (चरपरा) रस पित्तवर्द्धक है।

मधुर रस कफवर्द्धक है।

मधुर अम्ल और लवण रस वायुको शांत करते हैं।

मधुर तिक्त (कडवा) और कषाय रस पित्तशामक हैं।

कटु (चरपरा) तिक्त (कडवा) और कसैला रस कफको शांत करतेहैं।

अतिसार आदि अनेक रोग।

आमातिसारको आरंभहीमें रोकना उचित नहीं।

आमका परिपाक करना मुख्य है।

कच्चे (आम) अतिसारके रोक देनेसे आध्मान संग्राहणी आदि विकार होजातेहैं।

आमके पकानेको साठ बारीक पीस नमक मिलाकर जलसे देवे।

सोंठ नमक जीरा दहीमें मिलाकर चटाना भी साधारण अतिसारमें ठीकहै।

अतिसारमें कच्ची मिठाई अनुचित है।

अतिसारके आरंभमें भी बलवान् लंघन करें।

अतिसारमें भोजन मृदु करना।

अतिसार पकजानेपर रोकदेना चाहिये।

अतीस, बिल्वगिरी, कुडेकी छाल धायके फूल मोचर

इत्यादि दस्तोंको बंद करतीहैं।

प्रवाहिका (मरोडे) हों तो पहले मत रोको मरोड पि

खोलने की औषध करो।

अतिसारमें या उसके पीछे कुपथ्य करनेसे संग्रहण

होजाती है।

संग्रहणीमें दीपन औषध करो।

दीपन औषधें वे होतीहैं जो जठराग्निको दीप्त करें।

(जैसे सौंफ)

पाचन वे औषध हैं जो आम या अजीर्णको पकावें।

(जैसे नागकेसर)

जो दीपन पाचन होकर पतले मलको गाढाकरें उसे ग्राह

कहते हैं (जैसे सोंठ जीरा)

जो मलको पकाकर नीचे प्रवृत्त करे वह अनुलोमन है।

(जैसे बडी हड)

रक्तार्श (खूनीबवासीर) नयी हो तो नागकेशर मिश्र

मिला दूध से फंकी ले या मक्खन मिलाकर चाटें।

सूखी (वादी) 'बवासीर में बडी हैडका सेवन अच्छाहै।

पांडुरोग (पीलिये) को साधरण दवा कासनीका शर्वतहै।

रक्तपित्त (मुहँ नाक गुदादि से रक्त आने) में अडूसका

अवलेह अच्छा है।

जिसमें शरीर सूखने लगे उसे क्षयी कहते हैं।

ज्वर खाँसी और कफमें रक्तआना क्षयीके मुख्य लक्षण हैं।

क्षयीकी साधारण दवा सीतोपलादि चटनी है।

दालचीनी इलायची पी० वंशलोचन मिश्री यथाक्रम दुगुनी ले चूर्ण कर शहत घृतसे चाटना।

क्षयीकी उत्तम औषध मृगांक (सुवर्ण भस्म) है।

कफकी खाँसी हो तो काकडासींगी शहत में मिलाकर चाटो।

सूखी खाँसीमें दयाकूजा खाओ दयाकूजा मिश्रित औषध अत्तारोंके पास मिलती है।

सूखी खाँसी या धांसमें इसबगोलकी फंकी जलसे लेना भी ठीक होताहै।

क्षीणताकी खाँसीमें द्राक्षारिष्ट श्रेष्ठ होताहै।

द्राक्षारिष्ट (द्राक्षासव) सूखी खाँसी प्रतमक श्वास और क्षयीमे भी हित है।

साधारण वृद्धावस्थामें तमक श्वास प्रायः हुवाकरताहै।

तमक श्वासका दूसरा भेद प्रतमक श्वास होताहै।

तमक श्वास उष्ण औषधोसे दबताहै और प्रतमक शीत वीर्यवाली औषध से।

श्वासभी प्रायः प्राप्त होताहै सहजमें नष्ट नहीं होता।

साधारण हिक्का (हिचकी) में दो सूखी कचरी पानमें खाओ।

कफसे स्वरभंग (आवाजबैठी) हो तो शहत पीपल चाटो।

खुश्कीसे आवाज बैठी हो तो गाजुवाँका खेसांदा मिश्री डालकर पीवो।

भूख ठीक नहीं लगती हो तो हिंग्वष्टक चूर्ण प्रथम ग्रासके खाया करो।

अदरख नमकसे खानाभी रुचिकारक है।

गरमीकी विशेषतासे भूँख न लगती हो तो द्राक्षाका शर्वत पीया करो।

द्राक्षासव भोजनसे पहले पीना भी तुरंत भूख लगाता है।

गरमीकी विशेषतासे मूर्च्छा होजावे तो खस पानीमें भिगे कर सुँघाओ।

वातसे शरीर अकड जावे तो प्रसारि तैलका मर्दन करें

वायुके या कफके शूलमें बृहच्छंखवटी गरम पानीसे देना

आध्मान (पेट अफरे) में हिंग्वादिवटी देना।

उदावर्तमें स्निग्ध अनुलोमन विधि करें।

मूत्रकृच्छ्रमें गोखरूका हिम पीवें।

अश्मरी (पथरी) हो तो यवक्षारको गोखरूके हिमके सं लेवें।

प्रमेहकी साधारण औषध त्रिफला है।

विधिपूर्वक शुद्ध शिलाजतु (शिलाजीत) का वर्ताव प्रमे हमात्रमें हित होता है।

मेदोवृद्धि (स्थूलता) विशेष होने लगे तो पैदल विशेष फिरा करें।

शहत पानी मिलाकर पीना भी स्थूलताको घटाता है।

तिल्ली बढ़जावे तो यवक्षार लियाकरें और लोह बुझा पानी पियाकरें।

समुद्र सीपकी राख २।३ रत्ती नित्य दूधसे पीना भी तिल्लीको घटाताहै।

तिल्ली बढ़ीमें आधी पीपल चबाकर दूध पियाकरना भी श्रेष्ठ है।

रक्तविकार (खूनफिसाद) या वात रक्त हो तो मंजिष्ठादि क्काथ पीवे।

इस समय उशवेके अर्कका पीना खून साफ करनेमें बहुत अच्छा समझतेहैं।

रोग (आतशक) में भी उशवेका अर्क श्रेष्ठ समझाजाताहै।

उदर्द (पित्ती निकलने) में स्याह मिर्च मिश्री मिलाकर खिलावे और गरम पानी पिलावे।

मोतीचूरे (नुकतीकी लड्डूमे) चिरोजी मिलाकर भी खिलातेहै ।

कडवे तेलसे मलकर गरम पानीसे सेकना भी अच्छा है (तप न हो तो)

मसूरिका (शीतला) निकलने लगे तब ठंढी वस्तु न दे और ठंडसे बचावे ।

खसरा और मोती ज्वराभी इसका भेद है

शिरके और नेत्रोके रोगोमे त्रिफलावलेह(अनीफल) खाना श्रेष्ठ है ।

नया (कच्चा) जुखाम मत रोको ।

गरम, रुक्ष, आहार विहारसे प्रतिश्याय (जुखाम) रुक-जाता है ।

कच्चा जुखाम रुक जानेसे शिर और देहमे अनेक विकार होते है ।

जुखाम पकानेके लिये स्याह मिर्च और पतारो (हरीचाह) उबालकर पीवे ।

पक्का जुखाम रोकना उचित है

चाय पीनेसे जुखाम रुक जाता है ।

शरदीके शिरदर्दमे केशर अफीम जलमे घिसकर निवाया लेपकरे ।

गरमीसे शिरमे दर्दहो तो धनियाँ भिगोकर सूँघे और इस का लेप भी करे ।

आधाशीशी (अर्द्धावभेदक) मे रीठे भिगो झाग निकाल दर्दसे पहले सूँघे ।

क्षीणता (कमजोरी) से शिरमे दर्द हो तो बादामका तेल मले और घृत पूर खावे ।

कफका• शिरदर्द हो तो कायफलकी नस्य (नास) लेवे आँखे दुखनी आवे तो आरभमे ३ दिन कुछ दवा न डालो साधारण दुखनी आँखोमे जस्तकी भस्म (सुपेदा) और कज्जल मिलाकर डालो ।

नेत्रोंमें डालनेके लिये सरसोंके तेलका कज्जल चाहिये ग्यासलेट (मिट्टीके तेल) का कज्जल भूलकर भी में नहीं डालना ।

आँखोंमें जलन सी ज्यादे हो तो कीकर (बबूल)की पीस टिकिया बनाकर बाँधे ।

जो पानी ज्यादे आताहो तो इसमें जरासी अफीम मिलालेवें ।

वादीसे कानमें दर्द हो तो जरासी अफीम गोमूत्रमें पकाकर डालें खुश्की (मैल सूखजाने) से कानमें पीडाहो तो गरम गोमूत्रसे सेंके और तेल डालें ।

स्त्रियोंके मदर रोगमें गूलरका रस शहत मिलाकर पिलावें मूत्रके विकार प्रमेह और स्त्रियोंके श्वेतरक्त मदरमें सिद्ध शिला जीत गुटी श्रेष्ठहै ।

हमने यह साधारण बातें लिखीहैं विशेष वैद्य या डाक्टरसे पूँछकर दवाकरें ।

इति आरोग्यशिक्षा समाप्त ।

विज्ञप्ति ।

फर्रुखनगरकी सिद्ध औषधोंका निदर्शन ।

(१) ज्वरहरी गुटी ज्वरमात्रकी सिद्ध दवा है वारीसे आन ,, तपको तो एक ही दिनमें उडा देतीहै काष्ठादि है मूल्य ०० गुटीका १ रुपया ।

(२) आरोग्यसुधा द्राव बिच्छू भिड भमरीके काटेको ,, जगहके दर्दको अजीर्ण अफरा मिचली (हैजा) शीतल ,,८ कफ खाँसी वायुगोला हिचकी आदिको आराम करदे ताहै मूल्य ॥) शीशी ।

(३)अतिसार नाशक गुटी मरोडे दस्त लगतेहों संग्रहणी हो सबको दूर करती है मूल्य १०० गुटी १ रु०

(४) अभयामोदक कब्जीयत आदि पेटके विकार दूर कर साफ दस्त लातेहैं विरेचनी भी हैं दाम १२ गोली ।)

(५) सातुसंजीवनी कस्तूरी गुटी ये क्षीणता निर्बलता नपुंसकता प्रमेह सबको दूर करतीहै दाम ॥) माशा

(६) नयनामृत अंजन नेत्रोंके अनेक रोग धुंधी आदि नाशक निरोग नेत्रोंमें लगाना भी अच्छाहै दाम १) तोला

(७) धातुपुष्टि चूर्ण प्रमेहादि हर्ता परमपुष्टि कर्ता सिद्ध सुश्रुतोक्त मूल्य १० तोलेका १॥)

(८) मूत्रशोधनी गुटी मूत्रके सब विकार प्रमेह प्रदरादि नाशक दाम ४० गुटीके २) रु.

(९) महापाचन वटी सब प्रकारके अजीर्ण बदहजमी पेटका दर्द अफरा जी मिचलाना आदि सबको दूर करती है मूल्य ।) तोला ।

(१०)खदिरसार वटी कफकी सरदीखाँसीकी दवा१००गु०॥)

(११) सूखी खाँसीकी दवा जो सूखी वातकी पित्तकी (गरमीकी) क्षीणता निर्बलताकी खाँसीकी दवा है दाम २० मात्रा १।)

पता–राजवैद्य प० मुरलीधर शर्मा मैनेजर "आरोग्यसुधाकर"
फरुखनगर–पंजाब.

नेत्रोंमें डालनेके लिये सरसोंके तेलका कज्जल चाहिये ग्यासलेट (मिट्टीके तेल) का कज्जल भूलकर भी आँखों में नहीं डालना ।

आँखोंमें जलन सी ज्यादे हो तो कीकर (बबूल)की पत्ती पीस टिकिया बनाकर बाँधे ।

जो पानी ज्यादे आताहो तो इसमें जरासी अफीम भी मिलालेवें ।

वादीसे कानमें दर्द हो तो जरासी अफीम गोमूत्रमें पका कर डालें खुश्की (मेल सूखजाने) से कानमें पीडाहो तो गरम गोमूत्रसे सेंके और तेल डालें ।

स्त्रियोंके प्रदर रोगमें गूलरका रस शहत मिलाकर पिलावें मूत्रके विकार प्रमेह और स्त्रियोंके श्वेतरक्त प्रदरमें सिद्ध शिलाजीत गुटी श्रेष्ठहै ।

हमने यह साधारण बातें लिखीहैं विशेष वैद्य या डाक्टरसे पूँछकर दवाकरें ।

इति आरोग्यशिक्षा समाप्त ।

विशेष सूचना ।

यदि किसी महाशयको किसी भारी रोगके निदान चिकित्सार्थ कुछ दिनके लिये बुलाना हो तो वह परस्पर पत्र व्यवहारसे निश्चय होसक्ता है।

हमारे रचित पुस्तक ।

(१) सुश्रुतसंहिता सान्वयभाषाटीका दाम ... १२)
(२) शारीरक खंड इसमें वैद्यक डाक्टरी तथा यूनानी सबके अनुसार शारीरक लिखाहै चित्र भी है दाम १।
(३) शरीर पुष्टि विधान शरीर हृष्ट पुष्ट करनेकी विधि ।= छोटा ≡
(४) सर्वविष चिकित्सा सर्प विच्छू कुत्ते आदिके काटेके सरल यत्न दाम.... .... ॥=
(५) डाक्टरी चिकित्सा सार इसमें देशी और डाक्टरी दोनोंसे हररोगके यत्नलक्षणादि लिखेहैं .... ॥=)
(६) महामारी विवेचन इसमें प्लेगकी उत्पत्ति लक्षण (उपायादि) प्रमाण सहित हैं .... ।=)
(७) सत्कुलाचरण व्यावहारिक सब विषयों में उन्नतिकारी सरस उपन्यास दाम.... .... ।=)
(८) आरोग्यशिक्षा यही आरोग्यत्व पर सूत्रानुरूप सरल बातें ये सब पुस्तकें सेठ खेमराज श्रीकृष्णदासजीके 'श्रीवेंकटेश्वर' छापेखाने बंबईसे मिलतीहैं तथा और सब प्रकारकी सुंदर और शुद्ध पुस्तकें भी श्रीवेंकटेश्वर छापेखानेसे मिलसक्ती हैं।

निवेदक–पं॰मुरलीधरशर्मा,
रा॰ वै॰ फर्रुखनगर–पंजाब.